

Cursus Zwangerschapsyoga-docent



De focus ligt op het aanbieden van fijne, versterkende en ontspannende yogalessen met de nadruk op veiligheid voor moeder en kind.

Je leert meer over de specifieke aandachtspunten (zowel lichamelijk als geestelijk) tijdens de zwangerschap, veranderingen die er tijdens de zwangerschap plaatsvinden, veilige houdingen en aanpassingen. Tevens leer je adem technieken en technieken ten gunste van de ontspanning.

Locatie:

YogaCentrum Landgraaf
Gratis parkeren

Lesdagen:

16 t/m 19 augustus

09.30-16.00

Dagindeling:

10.00 Ontvangst / bespreking

10.15 Les

11.15 Aantekeningen

11.30 Nabespreking

12.00 lunch

12.30 Theorie (iedere dag andere aandachtspunten)

14.00 Break

14.15 Put it into practise

15.00 Uitleg en opdracht volgende dag

15.15 Interactieve afsluiting

(Lesdagen starten stipt om 10.00, vanaf 09.30 is inloop mogelijk om iets te drinken, om te kleden, vragen te stellen en voor te bereiden/ te oefenen)

Kosten:

€499 exclusief 21% btw

Inclusief: cursus handleiding , koffie en thee op alle dagen.

Lunch dien je zelf mee te brengen

Certificaat: De cursus wordt afgerond met een certificaat (geen yoga alliance erkenning of punten voor accreditatie) Deze prijs kwaliteit verhouding geeft veel kennis en kunde, voor dit scherpe tarief is het helaas niet mogelijk om een alliance geaccrediteerde cursus aan te bieden. Wij vinden het belangrijk dat je voor jezelf afweegt wat hier voor jou de meerwaarde van zou zijn.