

zwanger in balans *do-in-yoga*

De yoga-oefeningen en ontspannende massagetechnieken van Do-In helpen je energiek en gezond te blijven tijdens je zwangerschap. Daarnaast bereiden ze je voor op de bevalling en bespoedigen ze je herstel in de periode erna. Door de ademtechnieken en visualisaties kom je in balans in een periode waarin je veel wisselende emoties kunt ervaren. Do-In is ook een prettige manier om je partner bij de zwangerschap te betrekken en om samen je baby te leren kennen. De liefdevolle oefeningen en aanrakingen ondersteunen de ontwikkeling van je baby.

* *Tiam rhoncus. Maecenas tempus,
tellus eget condimentum rhoncus* *

Lilian Kluijvers

www.altamira.nl

ISBN 978-94-013-0169-7



9 789401 301697 >



Lilian Kluijvers

zwanger in balans
do-in-yoga

ALTAMIRA

Lilian Kluijvers

zwanger in balans *do-in-yoga*



*Oefeningen en massage
voor tijdens de zwangerschap*

