



Met liefde

voor ouder en kind

In deze nieuwsbrief.....

- Activiteiten en startdata
- Workshop herstellen na je bevalling
- Cursussen aan huis
- Volg ons op Instagram
- Geniet van een massage
- Slaaptherapie
- Review op google

Activiteiten en startdata

Startdata mei

Maandag 10 mei 19:30 uur
Sporten tijdens de zwangerschap

Maandag 10 mei 20:30 uur
Fit mama sportlessen

Dinsdag 18 mei 19:30 uur
Fit zwanger cursus

Woensdag 19 mei 19:30 uur
workshop Herstel na de bevalling



Nu de maatregelen iets versoepeld zijn kunnen we weer (buiten) sporten !!

Op maandag 10 mei start er een groep 'sporten tijdens je zwangerschap' en een 'fit mama groep'. De lessen worden gegeven door Monique (fysiotherapeute). Zo weet je zeker dat je de juiste oefeningen doet en geen klachten krijgt en/of blessures oploopt.

Iedere dinsdag wordt er ook gesport. Dit zijn de lessen voor dames die al langer geleden bevallen zijn maar lekker met andere moeders willen sporten. Deze lessen worden gegeven door de sportieve Anne (oefentherapeute)

We sporten lekker buiten bij het Victor Hugo plantsoen in Oog in al.

Op dinsdag 18 mei start en weer een negenweekse cursus Fit zwanger. Hierbij combineren we theorie en sportoefeningen in één avond.

Meer weten ? Kijk dan op onze website.

Workshop: 'Herstellen na je bevalling'

Op woensdagavond 19 mei geeft Monique de workshop 'herstellen na de bevalling'. Tijdens de zwangerschap lees en hoor je veel over de bevalling maar hoe zien de eerste paar weken na de bevalling eruit. Wat kan je verwachten van het herstel, wat is nu precies een diastase en wat kan je zelf doen om je herstel te bevorderen. Afhankelijk van de groepsgrootte en de maatregelen wordt deze workshop live of online gegeven.

Ben je zwanger en wil je meer weten over het herstel na je bevalling doe dan mee met deze workshop.

De kosten voor de workshop zijn €12,50
Dit is inclusief herstelprogramma met adviezen en oefeningen, twee filmpjes met voorbeeld workouts en een filmpje 'diastase check'

Interesse ?? Stuur een mailtje

Cursussen aan huis

Tijdens de corona periode snappen we dat het soms fijner is om een cursus aan huis te volgen. Gewoon in je eigen, vertrouwde, omgeving.

Wat dacht je van de zwangerschaps [VIP cursus](#). In één avond word je helemaal bijgepraat over alles rondom de bevalling en wat je partner kan doen om de beste bevalcoach te zijn tijdens jouw bevalling.

Ook de [babymassage](#) cursus geven we aan huis. Helemaal privé voor jou en je kindje. Deze cursus is super fijn om thuis te doen. Geen gesleep met je baby en de luiertas !

We houden natuurlijk rekening met alle RIVM maatregelen.

Volg ons op Instagram!

Volg ons op Instagram ! Kijk voor leuke weetjes, nieuwtjes en gewoon gezellige update's op onze Instagram pagina!

Help ons mee om onze naamsbekendheid te vergroten en volg ons op [instagram](#) !

Geniet van een massage!



Ben je zwanger of moeder wel wil je genieten van tijd voor jezelf ? Kom dan genieten van een [zwangerschaps](#) of [mama](#) massage. De massage wordt gegeven op een speciale massagetafel met een borst- en buikuitsparing, zodat je heerlijk op je buik kan liggen als je zwanger ben of als je borstvoeding geeft.

Een massage is ook een superleuk om als (kraam)cadeautje te geven. Hiervoor hebben wij cadeaubonnen!

Kijk snel op onze website, boek een afspraak via de online planner en kom ook genieten !

Slaapoefentherapie

Rianne Braal is naast (kinder)oefentherapeut en vrouwencoach ook slaapoefentherapeute. Slaapt je kindje slecht en liggen jullie daardoor ook uren wakker? Of slaapt de rest van het gezin lekker door, maar lig jij zelf naar het plafond te staren? Rianne kan jou en/of je kindje helpen bij het aanleren van een beter slaapritme. Stuur een [mailtje](#) naar Rianne en zij helpt je om weer uitgerust wakker te worden !

Review schrijven

Wij horen graag jullie mening ! Heb je een cursus gevolgd of een heerlijke massage gehad dan willen wij je vragen om een review te schrijven op google. Dit is voor toekomstige cursisten erg fijn om te lezen en op deze manier hopen we nog veel meer dames een goede cursus te bieden. Via deze [link](#) kan je op google een review achterlaten.

Over deze nieuwsbrief

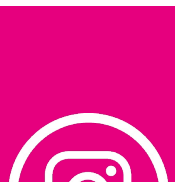
Heb je geen behoefte aan de nieuwsbrief, geef het door via onderstaande link. Ken je iemand die onze nieuwsbrief ook zou willen ontvangen? Geef dat door via onderstaand emailadres en/of stuur deze mail door!

Met liefde Utrecht
Rianne Braal & Monique Lubbers

www.metliefdeutrecht.nl | T 06 – 39618087



Facebook



Instagram



Website

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u mail@metliefdeutrecht.nl toe aan uw adresboek.