



Cursussen we like!

Het aanbod van zwangerschapscursussen in Amsterdam is enorm! We hebben een selectie gemaakt van cursussen waarmee wij en onze zwangeren goede ervaringen hebben:

Sportief

Sportfondsenbad Oost	www.sportfondsenbadamsterdamoost.nl
Zwangerschapszwemmen De Mirandabad	www.amsterdam.nl/demirandabad
Mom in Balance ◆: sporten in de buitenlucht	www.mominbalance.com

Yoga

Wil van der Mark zwangerschapsyoga	www.wilyoga-amsterdam.nl
De Lijfschool (zwangerschaps)yoga 📱	www.lijfschool.nl
Thrive Yoga Oost ◆	www.thriveyoga.nl

Cursussen op basis van fysio- of Mensendiecktherapie & haptonomie

Mensendieck / Fabiana diMango ◆	www.oosterparkpraktijk.nl
Bewust in Beweging / Patricia Vriens (mensendieck + yoga)	www.bewustinbeweging.com
Haptomotion Esther Hoonhout ◆	www.haptomotion.nl
Haptonomie Laura Mansveld	www.haptotherapiebijlaura.nl
Shaitso / Mijke Ruijterman-Vreeburg	www.shiatsumetmijke.nl

Hypnobirthing

Hypnobirthing Amsterdam Oost	www.amsterdamhypnobirthing.nl
Mom & co ◆ 📱	www.momenco.nl
Hypnobirthing Randstad ◆	www.hypnobirthingrandstad.nl

Divers

Rondom de Geboorte ◆ 📱	www.rondomdegeboorte.nl
Mirjam Vos ◆ zwanger & Fit en Mindfulness	www.mirjam-vos.nl
Bevalwijzer ◆ 📱	www.bevalwijzer.nl
Drs. Mama 📱	www.drsmama.com
Zwangerschapscursus on demand ◆ 📱 5 talen, online	www.zwangerschapscursusondemand.nl

Na de bevalling

Mom in Balance ◆ - Back in shape	www.mominbalance.nl
Postnatale cursus op basis van Mensendieck	www.oosterparkpraktijk.nl

Especially aimed at expats :

Truus Gale ◆ 📱	www.childbirthclassgale.com
Bump and Beyond	www.bumpandbeyond.nl
Akriti courses	www.akriti.nl