

Befentabel



Week:	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Alleen							
Luister naar De-Stress Me							
Luister naar Bevalling Voorbereiding Hypnose							
Luister naar Zwangerschaps- of Bevallingsaffirmaties							
Luister naar Bevallingshypnose							
Oefen Wee Ademhalings-oefening incl. focuspunt							
Test Wee Ademhaling met fysieke en mentale 'pijn'							
Herhaal je persoonlijke affirmaties (in gedachten)							
Samen							
Oefen Arm Rotation (maak het persoonlijk)							
Oefen Shoulder Press (maak het persoonlijk)							
Oefen Gouden Handschoen (maak het persoonlijk)							
Oefen Mind over Matter (maak het persoonlijk)							
Oefen Relax Zone Massage							
Oefen Wee Ademhaling 1 x per week samen							
<p>Neem samen de online cursusmaterialen door (het boek, de video's en MP3s). Jouw partner kan zelf ook alleen heerlijk genieten van de De-Stress Me hypnose sessie en van de ademhalingsoefeningen. En jullie kunnen samen de hypnose-oefeningen aanpassen met suggesties voor jouw partner, zodat hij/zij ook kan ontspannen....</p> <p style="text-align: center;">Geniet ervan!</p>							