

ZWANGER ZIJN IS BIJZONDER.

Maar kan ook intens zijn.
Je lichaam verandert, emoties
kunnen schommelen
en soms heb je vooral behoefte
aan rust.

Bij Daily Balance Wellbeing
Studio begeleiden we je op een
zachte, holistische manier –
met aandacht voor lichaam én
geest.



CONTACT EN LOCATIE

📍 Daily Balance Wellbeing Studio
Tussenbeeksweg 3
1971 NA IJmuiden
☎ 06-43944736
🌐 www.dailybalancewellbeing.nl
✉ info@dailybalancewellbeing.nl

👩 Studio Inmindful
☎ 06-34370745
🌐 www.studioinmindful.nl

Neem gerust contact op voor vragen of
het maken van een afspraak.

ZWANGER IN BALANS

Rust, ontspanning & bewustzijn
tijdens jouw zwangerschap

Massage • Voetreflex • Mindfulness

Daily Balance Wellbeing Studio
met Studio Inmindful





MINDFULNESS TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Studio Inmindful – onderdeel van Daily
Balance Wellbeing Studio

Mindfulness helpt je om bewuster en
rustiger om te gaan met alles wat je ervaart
tijdens je zwangerschap.

We werken met:

- mindfulness-oefeningen
- ademhalingstechnieken
- meditatie

Dit kan je ondersteunen bij:

- minder stress en piekeren
- meer rust en focus
- beter slapen
- emotionele balans
- meer vertrouwen in je lichaam

ZWANGERSCHAP EN MASSAGE

Ervaar diepe ontspanning met onze
Pregnancy Wellbeing Massage.

De massage wordt gegeven op een speciale
zwangerschapsbank, zodat je zelfs
comfortabel op je buik kunt liggen – zonder
druk op je kindje.

Keuze uit:

- 60 minuten ontspanning
- 90 minuten met extra aandacht voor
rug, voeten en buik

EEN LIEFDEVOL MOMENT
VAN RUST EN VERBINDING.

ZWANGERSCHAP EN VOETREFLEXMASSAGE

Voetreflexmassage kan ondersteuning
bieden bij:

- vermoeidheid
- slaapproblemen
- misselijkheid en maagzuur
- rugpijn
- vocht vasthouden
- stemmingswisselingen

In de laatste fase van de zwangerschap (40+
weken) kan deze massage het lichaam
helpen te ontspannen en zich voor te
bereiden op de bevalling.

Alles gebeurt in afstemming met jouw
lichaam en jouw baby –
jouw kindje bepaalt het tempo.

