

VÄLKOMMEN PÅ GRAVIDYOGA



Yoga kan göra det lättare att genomföra graviditeten och minska eventuella besvär, den hjälper dig att förbereda dig både fysiskt och mentalt till själva förlossningen.

Du lär Dig hitta inre styrka och att andas på ett avslappnande sätt. Du hjälper Dig själv att bli mer flexibel. Kroppen blir starkare och mer förberedd inför förlossningen. Blodcirkulationen ökar och Din kropp frisätter ”må bra hormoner”.

Yoga bidrar till att Du känner Dig lugn och avslappnad.

Vi ses på Barnmorskemottagningen Gibraltargatan. I yogaklassen finns det plats för 9 gravida kvinnor och yogamatta/filt finns att tillgå. Passet är 90 minuter långt, där Du får träna på olika övningar/asanas som stärker/mjukar upp, samt träna andningsteknik/avslappning som kan hjälpa Dig inför/under förlossningen.

Efter passet finns det te/äppledryck samt frukt och tid för reflektion och gemenskap. En bra klädsel till yogan, är mjuka töjbara kläder. Ta gärna med en varm tröja och ett par strumpor. Under själva yogapasset är Du barfota. Undvik en större måltid precis innan passet.

Pris: 350 kr för 2 tillfällen.

Vårterminens tillfällen:

Grupp 1 8/2 samt 22/2 Kl 14.00-15.30

Grupp 2 7/3 samt 21/3 Kl 14.00-15.30

Grupp 3 18/4 samt 2/5 Kl 14.00-15.30

Anmälan görs till Barnmorskemottagningen Gibraltargatan, Tel 031-7478870.

Bindande anmälan.

Yoga för gravida är en trygg och glädjefull yoga.

Välkommen!

Ulrika Friberg,

Leg. Barnmorska & Diplomerad Yogaledare

Barnmorskemottagningen Gibraltargatan,

Ingång Arvid Hedvalls Backe 6.

Telefon: 031-7478870