

# Är du nyfiken på psykoprofylax?

Då är du och din partner välkomna på psykoprofylaxkurs här i Biskopsgården.

*Vad är egentligen psykoprofylax?*

*Hur tränar man andning och avslappning?*

*Samarbete med kroppen och fokusering under värk*

*Vad kan partnern göra? ”Coaching”*

*Information varvas med praktiska övningar i andning, avslappning och massage.*

Kursen är fördelad på två tillfällen 2 tim/gång.

Kostnad 700 kr/ par.

Avgiften betalas in i förväg. Ni får inbetalningskort hemskickat.

Anmälan är bindande. OM ni vill avboka bör detta ske senast 10 dagar före startdatum.

Torsdag 22 mars och torsdag 29 mars kl. 16.00-18.30

Plats: Barnmorskemottagningen Biskopsgården

Höstvädersgatan 1 vån 2 ( Vindpusten)

Om ni är intresserade ring och anmäl er: 031 - 747 94 70

Lämna namn och tel. nr så ringer vi upp dig.

Välkomna önskar kursledare

Barnmorska Anna Sjögren