

# Är du nyfiken på psykoprofylax?

Då är du och din partner välkomna på psykoprofylaxkurs här på Kungshöjd!  
Vi är två barnmorskor som håller i kursen och vi kommer bl.a att tala om följande;

**Vad är egentligen psykoprofylax?**

**Hur tränar man andning och avslappning?**

**Samarbete med kroppen och fokusering under värk**

**Vad kan partnern göra? ”Coaching”**

**Det normala förlossningsförloppet och smärtlindring.**

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

Kursen är fördelad på två tillfällen 2½ tim/gång.

Självkostnadspriset blir 875 kr/ par.( gravid + partner) Fika ingår.

Avgiften betalas in i förväg och ni får inbetalningskort hemskickat.

Måndag den 13 februari och 27 februari kl. 16.30-19.00

Tisdag den 13 mars och måndag 26 mars kl. 16.30-19.00

Tisdag den 17 april och måndag 23 april kl. 16.30-19.00

Måndag den 7 maj och måndag 21 maj kl. 16.30-19.00

Måndag den 4 juni och måndag 11 juni kl. 16.30-19.00

Kursledare;

Linda Burefors och Birgitta Sihlbom

Lokal: Kungshöjd, plan 5

Om Ni är intresserade, Ring 031 – 747 89 00 och anmäl er.

Det finns ett begränsat antal platser.

## Välkomna!