

VÄLKOMMEN PÅ GRAVID-YOGA

Yoga för dig som är Gravid - oavsett vilken trimester du befinner dig i eller vilken vårdcentral du är listad på. Både nybörjare och fortsättare, alla är välkomna!

Att göra yoga är att ta sig tid för sig själv. De fysiska yogaövningarna får kroppen att släppa spänningar på ett harmoniskt sätt, samtidigt som hela kroppen stärks och blir mer smidig. Du får bättre kontakt med kroppen och din uppmärksamhet ökar. Det gör att du upplever graviditeten och ditt barn klarare.

Det läggs vikt vid övningar som är speciellt bra under graviditeten, och på ställningar och andningstekniker som kan vara till stor hjälp under förlossningen. Du lär dig även effektiva metoder för att handskas med smärta och får råd om hur du kan använda yogan före, under och efter förlossningen. Övningarna anpassas efter din graviditetens längd och dina behov.

Var: På hörnet på Vasagatan 12 vid Karlbergsparken i Avesta.

När: Måndagar kl. 15,00-16,30.

Ta med: Vattenflaska och snacks vid behov. Mattor och annat finns att låna.

Avgift: 100kr/gång som betalas med swish på plats.

Anmälan: Vi har endast 10 platser – så se till att föranmäl dig genom att ringa till Barnmorskorna på Avestahälsan 0226-800 70.



GRAVID-YOGA ÄR FÖR DIG SOM:

- Behöver få en paus i vardagen och landa i dig själv
- Önskar få en naturlig stund kvalitetstid med ditt barn i magen
- Önskar mer energi under graviditeten
- Vill stärka upp din gravida kropp på ett skonsamt sätt
- Önskar förbereda dig för förlossningen både fysiskt och mentalt