

Yoga för gravida

HT 2009

Du lär dig avslappning och profylaxandning samt tränar kroppen så du förebygger de olika besvär man kan få under havandeskapet (t.ex. ryggont). Kroppen blir starkare och smidigare, och du får bättre kroppskänedom. Du kommer att kunna bejaka och jobba med kroppens krafter under förlossningen. Det ger trygghet och självförtroende – till glädje för dig och barnet.

Yoga för gravida är både för dig som är helt nybörjare och för dig som redan håller på med yoga. Du kan börja när du vill från vecka 14. De allra flesta klarar av och mår bra av att gå på yoga ända fram till förlossningen. Sista gången på kursen kan din partner vara med. Då går vi igenom hur man kan använda kroppen och andningen under förlossningen och hur partnern kan vara ett stöd.

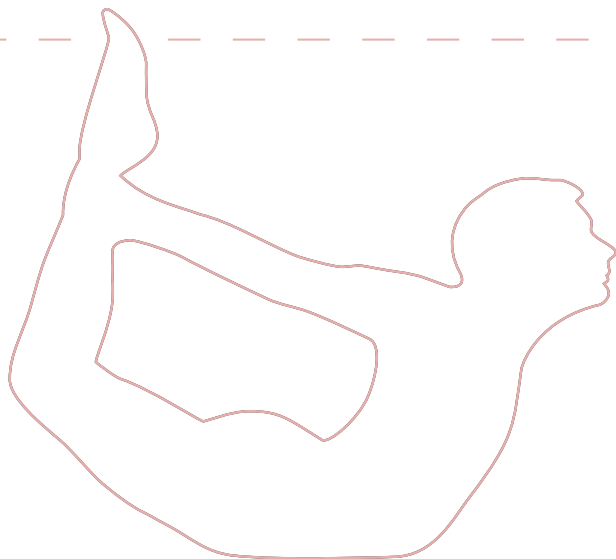
Kursledare: Leela G. Hansen.

Leela driver och äger Göteborgs Yoga Centrum hon är Yogalärare (1974) samt diplomerad gestaltterapeut (1991). Fortbildar barnmorskor och har en utbildningsgrupp för blivande yogalärare.



Leela G. Hansen

GÖTEBORGS
YOGACENTRUM



Plats för
porto

Göteborgs Yoga Centrum

Smedjegatan 5

411 13 Göteborg

Yoga för gravida

HT 2009

Praktiska upplysningar

När vi mottagit din anmälan, skickar vi en bekräftelse med praktiska upplysningar. Betala in avgiften innan kursstart till **bg 5036-6715/pg 4041215-7** Göteborgs Yoga Centrum AB. Om du bokar och betalar två kurser samtidigt får du 200 kr i rabatt. Om du inte fått plats på kursen hör vi av oss till dig direkt.

Kurslokal

Hållplats: Brunnsparken eller Lilla Torget.
P-plats: Packhusplatsen eller Nordstan. På vår hemsida hittar du karta och vägbeskrivning, www.yogacentrum.com

Måndagar kl. 16.00–17.30

Kursperiod 1: 17 aug – 21 sept
(uppehåll 7 sept)

Kursperiod 2: 28 sept – 26 okt

Kursperiod 3: 2 nov – 30 nov

Torsdagar kl. 18.00–19.30

Kursperiod 1: 27 aug – 24 sept

Kursperiod 2: 1 okt – 29 okt

Kursperiod 3: 5 nov – 3 dec

KURSMATERIAL

Leela G. Hansen har talat in en CD "Yoga för gravida". CD:n innehåller avspänning, andning och fysisk yoga. Bra till din träning hemma!

CDn ingår i kursavgiften

(normalpris: 150 kr).



Alla kurser är på fem tillfällen a 1,5 timmar. Avgift: 1 150 kr Om du får förhinder att vara med på din egen grupp, är du välkommen att ta igen på den andra gruppen. Erbjudandet gäller i mån om plats. Din partner kan vara med den sista gången på kursen.

GÖTEBORGS YOGACENTRUM

Göteborgs Yoga Centrum AB, Smedjegatan 5, 411 13 Göteborg

Tel 031-13 22 52

E-post yogacentrum@yogacentrum.com



Bindande kursanmälan

Skriv tydligt!

Jag anmäler mig härmed till följande kurs/er i YOGA för gravida

Start _____ / _____ 2009 Start _____ / _____ 2009

Avtal: Jag är införstådd med att min anmälan är bindande. Avbokning senare än sju dagar före kursstart innebär att jag får betala hela avgiften. Om gruppen blir inställd av Göteborgs Yoga Centrum får jag omedelbart hela avgiften återbetald.

Datum _____

Underskrift _____

Hur kom Du i kontakt med Göteborgs Yoga Centrum?

MVC Genom vän Webb På annat sätt _____

Namn _____

Gatuadress _____

Postadress _____

E-mail _____

Tel. dag _____ kväll _____

Yrke _____

Beräknad förlösning den _____

**Ja, tack! Jag beställer en CD "Yoga for gravida".
Pris 150 kr + porto. (CDn ingår i kursavgiften).**