

Yoga för gravida

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

Praktiska upplysningar

När vi mottagit din anmälan, skickar vi en bekräftelse med praktiska upplysningar. Betala in avgiften innan kursstart till **bg 5036-6715** 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

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).



Måndag 16.00 – 17.30

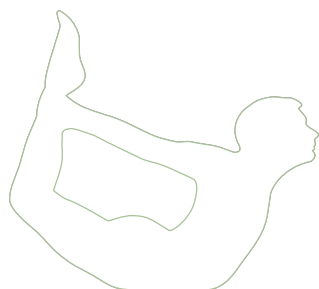
Kursperiod 1	9 jan. – 30 jan.	4 x 1,5 h	1 000 kr
Kursperiod 2	5 mars – 2 april	5 x 1,5 h	1 200 kr
Kursperiod 3	23 april – 21 maj <i>uppehåll 30 april</i>	4 x 1,5 h	1 000 kr
Kursperiod 4	28 maj – 18 juni	4 x 1,5 h	1 000 kr

Torsdag 17.45 – 19.15

Kursperiod 1	5 jan. – 26 jan.	4 x 1,5 h	1 000 kr
Kursperiod 2	1 mars – 29 mars	5 x 1,5 h	1 200 kr
Kursperiod 3	12 april – 10 maj	5 x 1,5 h	1 200 kr
Kursperiod 4	24 maj – 14 juni	4 x 1,5 h	1 000 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, och så länge din egen kurs pågår.

Din partner kan vara med den sista gången på kursen.



GÖTEBORGS
YOGACENTRUM

