

# GRAVID YOGA

Yoga & förlossningsförberedelse

Energi, välmående, inre lugn – vid graviditet & förlossning

1-dags kurs 28 februari 2010  
1-dags kurs 18 april 2010

Rekommenderas av många barnmorskor och läkare

## GRAVIDYOGA-KURS I STENUNGSUND



Lärare: Laxmi

### 1-dags kurs 28 februari 2010

Tider: Söndag kl. 10-15.

Kursavgift: 475:-

### 1-dags kurs 18 april 2010

Tider: Söndag kl. 10-15.

Kursavgift: 475:-

### Kurslokal:

Medborgarskolan

Kurs-innehåll: Du lär dig fysiska övningar, andningsövningar och avspänning som ger större välmående i kropp och sinne under graviditeten. När du känner dig trygg under din graviditet kan du bättre uppleva och aktivt delta i förlossningen, till glädje för dig själv och barnet. På kurset får du tips och förslag på hur du kan fortsätta på egen hand hemma.

Kursledare: Laxmi har sedan 1983 undervisat i yoga för gravida främst i Århus och Ålborg, men också i Sverige och Finland, och hennes kurser rekommenderas av många barnmorskor.

Anmälan: Medborgarskolan Stenungsund tel. 0303-814 10  
[www.medborgarskolan.se](http://www.medborgarskolan.se) eller [Yogaskolan.net](http://Yogaskolan.net)