

# Yoga for Hjemmefødende

## Kære Gravide

Vi kan klart anbefale nedenstående tilbud om yoga.

Der er ingen tvivl om, at det er en fantastisk fødselsforberedelse, der gør fødslen nemmere.

Samtidig giver yogaen mental og fysisk styrke til både graviditeten og barselsperioden.

Rigtig god fornøjelse!

Mange hilsner fra Cecilie og Susanne



## Til dig, som venter barn...

En graviditet og det nyfødte barn er nogle af livets største øjeblikke for en kvinde. Der går mange tanker igennem moderen i denne periode, og alle disse tanker udspringer af ønsket om, at *det hele går godt*. Det er vigtigt, at den gravide og nybakte mor har tid til sig selv og sin nye rolle, for disse øjeblikke i moderens liv er helt særlige øjeblikke imellem to personer.

Yoga for Gravide skal være dit pusterum, din inspirationskilde, og din tid til at lade fokus hvile på dig.

Vi glæder os til at inspirere dig.

## Tirsdag kl. 19 - 20:30 Yoga for Gravide - Karen

Yoga træner din evne til at være til stede i kroppen og være bevidst om, hvordan din krop har det lige nu. Denne kropsbevidsthed kan hjælpe dig til at få det mere behageligt under svangerskabet, fordi du mærker, hvad din krop har brug for. Denne bevidsthed kan lette din fødsel og mindske de gener, som kan være en selvfølgelighed under svangerskabet; dårlig blodomløb, bækkengener, manglende energi og kvalme.

Yoga asanas (øvelser) kan lindre graviditetsgener og bringe ro og balance i kroppen.

*"Karens yoga hold for hjemmefødende kvinder gør dig mentalt parat til fødslen. Du får både psykisk og fysisk velvære. Dette hold kan jeg kun varmt anbefale."* Signe, tidligere deltager

Priser:	Pr. gang 1,5 time	kr. 75,-	pr. 01.01.2012	kr. 80,-
	10 turs rabatkort	kr. 650,-	pr. 01.01.2012	kr. 700,-

[www.livsnyder.net](http://www.livsnyder.net)

tlf. 42 16 64 14

[karen@livsnyder.net](mailto:karen@livsnyder.net)

Nytorv 8c, førstesal