



yogagrow
by *Caruwell*

YOGA FOR GRAVIDE

Med yogaen udvider du din bevidsthed, som forbinder kærlighed og nærvær, ikke bare til dig selv, men også til det lille liv, som spirer inde i dig. Undervisningen foregår i dejlige rolige omgivelser, hvor du kan give dig hen, føle tryk og nærvær. Alle kan deltage både nybegyndere som øvede. Det vil være små hold, så der kan tages individuelle hensyn til den enkelte.

Du kan starte på det tidspunkt i din graviditet hvor det passer dig at begynde. For de fleste vil det være omkring uge 14 behovet indtræder. Uanset hvornår du starter, vil gravidityogaen gavne både dig og din baby.

Gennem forløbet vil du opleve:

- ◇ Du skaber en dybere forbindelse til din baby.
- ◇ Du lærer muligheden for at forebygge og lindre typiske graviditetsgener.
- ◇ Du får arbejdet hele kroppen igennem så du føler dig let og godt tilpas.
- ◇ Du vil blive undervist i bevægelser der støtter og lindrer under fødslen.
- ◇ Du vil opøve både din fysiske og mentale styrke.
- ◇ Du vil lære at afspænde og styrke bækkenbunden.
- ◇ Du vil gennem afspændingsøvelser skabe en dyb indre ro og samle kræfter.
- ◇ Du vil få mulighed for at møde andre gravide.
- ◇ Du vil kunne skabe et rum, hvor der er plads til at være dig og til at være gravid.

Tirsdag: (16.15 - 17.45)

1 Sæson:	start 17. januar – slut 28. februar. (minus uge 7)	Antal gange: 6 x 90 min
2 Sæson:	start 07. marts – slut 25. april. (minus uge 14 og 15)	
3 Sæson:	start 02. maj – slut 13. juni.	

Pris: 900-

Betaling: Mobile pay 50830667 eller overførsel til Reg.nr 7620 Konto.nr 2104790.

Tilmelding: Send en mail til dorte@yogagrow.dk eller sms: 50830667.

Sted: Virkelyst 10, Gjellerup, 7400 Herning.

Jeg glæder mig til at byde dig hjertelig velkommen

Kærlig hilsen

Dorte Grobler
EXAM. YOGALÆRER

Følg yogagrow på [FACEBOOK](#).