

Gravidyoga kurs



Klasserna bygger på min breda anatomiska kunskap som Osteopat och lång erfarenhet inom yogan tillsammans med egna erfarenheter från när jag själv varit gravid, Varmt välkommen Anna

En kurs som är till för alla som är gravida oavsett i viken vecka du befinner dig i. En kurs som kommer stärka dig såväl fysiskt som mentalt och känslomässigt både under din graviditet och även inför din förlossning.

Målet med kursen är att stärka upp din kropp genom de traditionella ställningarna som vi kommer utöva, att lära dig mer om avslappning genom andetaget och att kunna fokusera på nuet. Yogan kan hjälpa dig med besvär som kan uppkomma under din graviditet såsom ryggvärk, huvudvärk, foglossning och sömnproblem.

Kursen riktar sig till alla oavsett erfarenhet inom yoga.

Kursstart: 15/1-2019 7 tisdagar 17:30-18:30 .

Investering: 995 kr Plats: Yogaroom, Kungsbacka

Anmälan via info@yogaroom.se

