

# MAMMA & BABY YOGA

Vi bjuder in dig till en lugn, härlig och stärkande yogakurs för dig och din bebis.

Kursen är anpassad efter mammakroppen och syftar till att bygga upp den inifrån och ut. Vi jobbar med övningar för att stärka och bygga upp mag- och bäckenmuskulatur samt återfå stabilitet och rörlighet. Genom sköna stretchande och stärkande yogapositioner, avslappning och andningsövningar kan yogan hjälpa dig att hitta balans både fysiskt och mentalt.

I Mamma baby yoga deltar du helt efter din och bebisens dagsform. Din bebis kan antingen vara med på yogamattan, eller sova på en filt du tar med eller i vagn/babyskydd, i eller precis utanför yogasalen.

Inga förkunskaper eller tidigare yogavana är nödvändig. Kursen riktar sig till mammor med barn från ca två månader fram till krypåldern.

Ha på dig mjuka kläder och ta med en filt + leksak/gosedjur till din bebis.

**Kursstart:** 1 september & 20 oktober 2020, 7 tisdagar (ej v 44)

**Tid:** 10.15-11.15

**Investering:** 1 295 kr

**Lärare:** Gabriella Eriksson



*Gabriella är certifierad yogalärare, diplomerad holistisk hälsocoach och licensierad PT, men det som kanske gett henne mest kunskap om både barn och livet i stort är att hon är mamma till två barn.*

*Gabriella ser fram emot att erbjuda dig en härlig yogastund tillsammans med ditt barn. En stund där du får möjlighet att fylla på dig själv och får med dig verktyg att använda i livet även utanför mattan för att stärka dig både fysiskt och mentalt.*

Välkommen med din anmälan till [info@yogaroom.se](mailto:info@yogaroom.se)

