

# GRAVIDYOGA KURS

*Varje graviditet är unik och vi anpassar oss efter individen, graviditetens olika stadier men även hur man mår just för stunden.*



*Kursstart: tisdag 31 augusti*

*Tid: 19:00-20:15, 7 tisdagar*

*Investering: 1 395kr för att delta på plats*

*895 kr live via Zoom*

*Anmälan: [info@yogaroom.se](mailto:info@yogaroom.se)*

Det är mycket som sker i både kropp och sinne i en graviditet och där är yogan ett fantastiskt verktyg som både är stärkande och lugnande. Andningen har en viktig roll i varje klass, dels för yogan men också som förberedande för förlossning.

Varje klass erbjuder stärkande övningar, mjukgörande dynamiska rörelser, andning och djupavslappning.

Kursen riktar sig till alla oavsett erfarenhet inom yogan och den passar graviditetens alla stadier.

Marie-Lyn är certifierad yogalärare sedan 2016, barnyogalärare 2017 och gravidyogalärare 2019.

Hon inspirerar er med olika teman under kursen, tex mindfulness, tankens kraft, närvaro och olika andningstekniker.

