

# EFTERFØDSELSTRÆNING, netværk, viden & YOGA



Kom med på vores **MOR-BARN-HOLD** og styrk din krop og dit sind med masser af relevant viden og træning

- Du får temaundervisning ved Jordemoder Melisa, træning ved fys.stud. Rikke samt efterfødselsyoga ved yogalærer Katrine.

Hver uge:

- **1 modul EFTERFØDSELSYOGA**

- 75 - 90 minutters yoga med åndedrætsøvelser, stræk og blid styrke, meditation og visualisering.

- **1 modul EFTERFØDSELSTRÆNING**

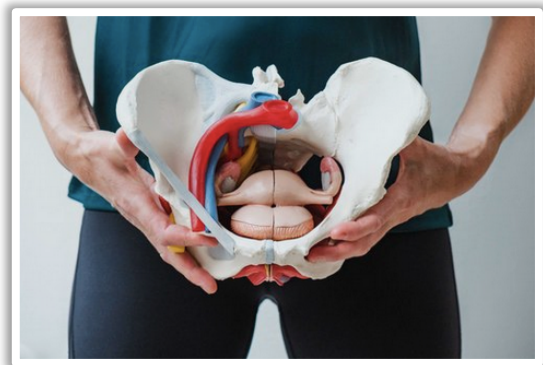
- 60 minutters træning med kredsløbsøvelser, bækkenbund- og styrketræning samt bevidst arbejde med åndedræt.

- 35 minutters undervisning og samtale om strukturerede emner.

INKL.

- Voucher til gratis oprettelsestid til træningsenheden i Sundhedshuset Viby Sj.  
- Voucher til fri adgang inkl. chip til Sundhedshusets cross-/fitness-/træningsenhed alle dage fra kl. 05-23 ifm. forløbet  
- Tilbud på slyngevejledning (strækvikle, fastvikle, bæresele)

8 ugers forløb med i alt 16 moduler.  
Max. 10 barslende pr. hold.



- Katrine

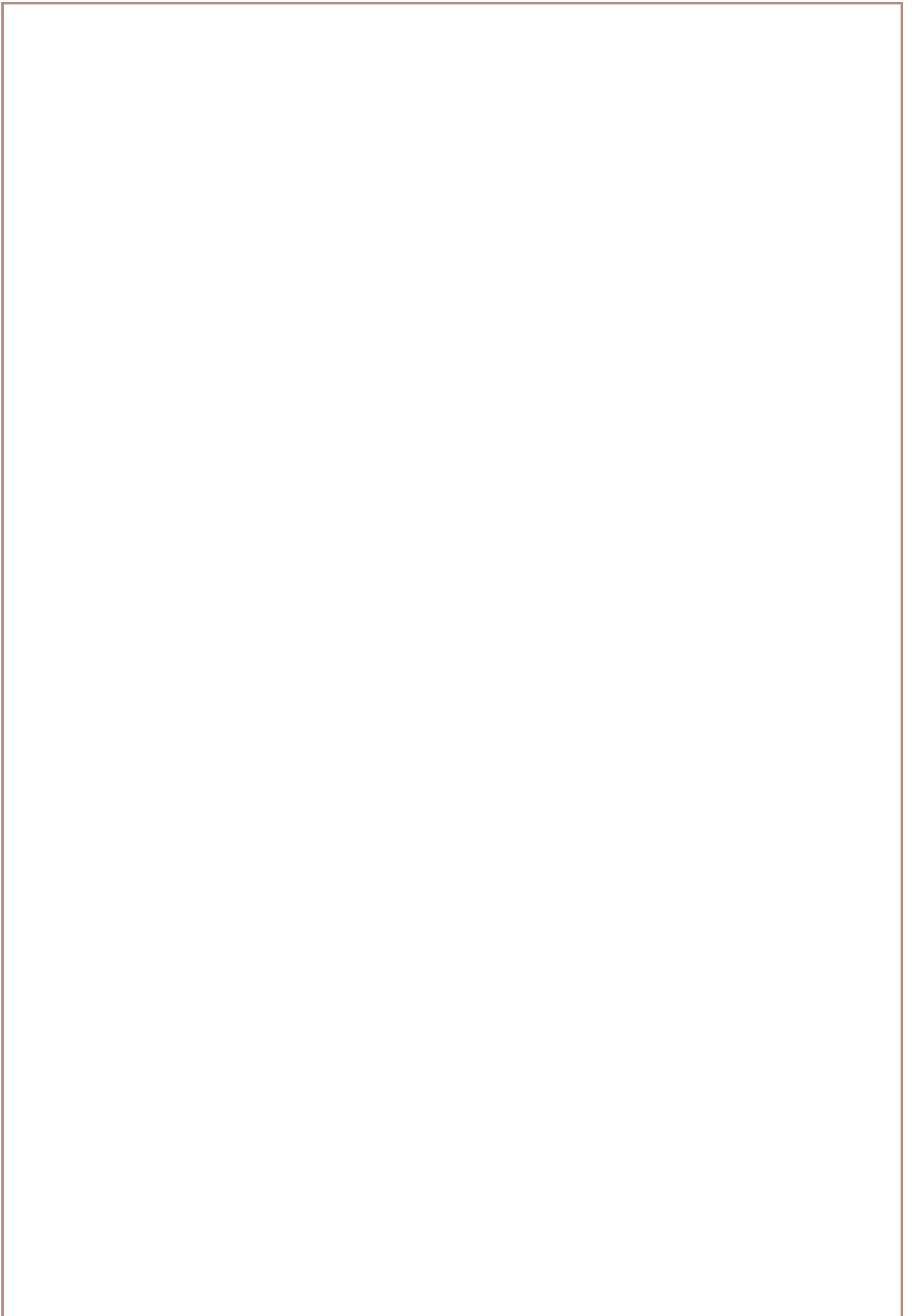


- Rikke



- Melisa

Samlet pris 2495,- med mulighed for deling i 2 rater.





## Modul 1 - 4

**Modul 1** - Introduktion og tilrettelægning. Oprettelse af journal

**Modul 2** - Yoga - *Bring bevidstheden tilbage til kroppen*

**Modul 3** - Fødslerne. Journalgennemgang ved behov

**Modul 4** - Yoga - *Bevidstheden på bækkenbunden*

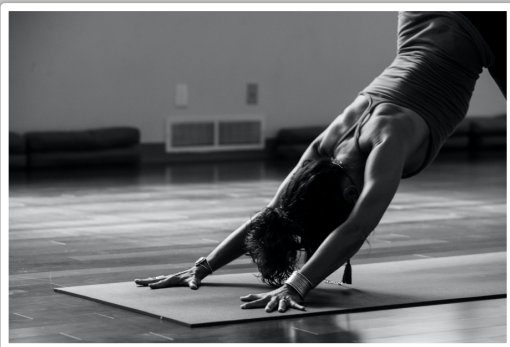
## Modul 5 - 8

**Modul 5** - Babymassage/akupressur

**Modul 6** - Yoga - *uddybende core-arbejde*

**Modul 7** - Bristninger, prolaps/fremfald, gener og inkontinens

**Modul 8** - Yoga - *Stabilitet, stå stærkt i det nye moderskab*



## Modul 9 - 12

**Modul 9** - Efterfødselsreaktioner

**Modul 10** - Yoga - *Transformation, tilgivelse & rummelighed*

**Modul 11** - Den tidlige barsel. Hormoner, sex og søvn

**Modul 12** - Yoga - *Lethed i krop og sind*

## Modul 13 - 16

**Modul 13** - Grov motorisk udvikling 0-18 måneder  
Postural kontrol og sansning

**Modul 14** - Yoga - *Selvklærlige øjne*

**Modul 12** - Afslutning og opsamling

**Modul 16** - Yoga - *Lad energien flyde*

