

FØDSELSFORBEDELSE inkl. workshops, gravidtræning & yoga



Kom til fødselsforberedelse hvor vi klæder jer godt på til jeres fødsel

- Få fødselsforberedelse ved Jordemoder Melisa, træning ved fys.stud. Rikke samt gravidyoga ved yogalærer Katrine.



Hver uge:

- **75 - 90 minutters yoga** med åndedrætsøvelser, stræk og blid styrke, meditation og visualisering af baby/fødsel
- **45 minutters træning** med kredsløbsøvelser, stræk, bækkenbundsøvelser, bevidst arbejde med åndedræt, afprøvning af ve- og hvilestillinger og afspænding.
- **45 minutters undervisning og samtale** om strukturerede emner.

6 ugers forløb med i alt 12 moduler.

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





Modul 1 - 3

Modul 1 – Fødselsforberedelse – Velkommen til. Tilrettelægning og fødefilm

Modul 2 – Yoga – Grounding og stabilitet

Modul 3 – Bækkenbundstræning, træning og graviditet samt bristninger

Modul 3 - 6

Modul 4 – Yoga – Kæbe og bækkenbundssammenspil

Modul 5 – Fødselsforberedelse – Fødsel og faser – fra start til slut
Workshop sammen med partner

Modul 6 – Yoga – Kvindelig power, stræk, styrke og mobilitet i hofter og bækkenet



Modul 7 - 9

Modul 7 – Fødselsforberedelse – Amning

Modul 8 – Yoga – Dharma – Livsformål, styrkende stillinger og mental forberedelse i affirmationer

Modul 9 – Fødselsforberedelse – Psykiske og hormonelle forandringer i graviditeten. Smertelindring. Partners rolle

Modul 10 - 12

Modul 10 – Yoga – Hengivenhed

Modul 11 – Fødselsforberedelse – Den nye familie. Sex og samliv. Den tidlige barsel

Modul 12 – Yoga – Kommunikation

