



14/3 KL: 14:00-18:30
GRAVIDYOGA OCH
FÖRLOSSNINGSFÖRBEREDELSE MED
BARNMORSKA – TRYGG, STRESSFRI
GRAVIDITET OCH FÖRLOSSNING

**En dag med Barnmorska Tina Lindgren och
Kiropraktor Agnes Feldötö**

Dagen inleds med Gravidyoga för dig som ska föda. Du får med dig sköna övningar hem som du kan fortsätta göra under din graviditet och som förbereder kropp och sinne inför att föda. Vi varva sedan teori med praktiska övningar där din partner eller annan person är välkommen att delta. Teman för dagen: Födandets fysiologi kopplat till trygghet, kroppens inneboende förmåga och kraft att föda, födandets faser och dess verktyg. Det viktiga stödet, din partner stärks i att stödja och vikten av att förbereda sig tillsammans. Fördjupad kunskap om graviditet/föda och bäckenet/bäckenbotten.

Målet, en trygg och stressfri graviditet, trygg inför att föda och en positiv förlossningsupplevelse på alla plan. Att öka förståelsen om ditt bäcken och bäckenbotten samt tiden efter förlossningen.

**Investering:
1650 kr/för två
personer
1050 kr/ för en
person
ink material**

**Tina Lindgren är
Barnmorska på
BB/Förlossning
och Yogaterapeut
Agnes Feldötö är
Kiropraktor med
inriktning mot
kvinnohälsa
Tina kommer med
sin erfarenhet och
kunskap inspirera
och delge verktyg
inför att föda
Agnes kommer att
fördjupa
förståelsen om det
gravida bäckenet
och om
bäckenbotten.**

**HELHETSYOGA TINA
LINDGREN**

Ester Adele Yogastudio

Sankt Paulsgatan 22

Södermalm

www.helhetsyoga.se

Anmälan:

tina.lindgren@helhetsyoga.se