

**Du lär dig avslappning och profylaxandning samt tränar kroppen så du förebygger de olika besvär man kan få under havandeskapet (t.ex. ryggont). Kroppen blir starkare och smidigare, och du får bättre kroppskänedom.**

**Du kommer att kunna bejaka och jobba med kroppens krafter under förlossningen. Det ger trygghet och självförtroende – till glädje för dig och barnet.**

Yoga för gravida är både för dig som är nybörjare och för dig som redan håller på med yoga. Du kan börja när du vill från vecka 14. De allra flesta klarar av och mår bra av att gå på yoga ända fram till sista veckan. Sista lektionen välkomnar vi även den som ska vara med dig på förlossningen. Då går vi igenom hur hen kan vara ett stöd under förlossningen och hur man kan ta kroppen och andningen till hjälp.



**Kursledare:** Leela G. Hansen.  
Leela driver och äger Göteborgs Yoga Centrum. Hon är yogalärare (1974) samt diplomerad gestaltterapeut (1991). Fortbildar barnmorskor och leder utbildningsgrupper för blivande yogalärare.

[www.yogacentrum.com](http://www.yogacentrum.com)

## Praktiska upplysningar

Boka via [www.yogacentrum.com](http://www.yogacentrum.com). Vi skickar alltid en bokningsbekräftelse via mail. Enklast är att betala med kort direkt vid bokning. Du kan också välja att betala in avgiften innan kursstart till bg 5036-6715 Göteborgs Yoga Centrum AB.

## Rabatt

Många gravida väljer att gå två kurser i sträck för att få den styrkan och avspänningen som kursen ger så länge som möjligt. Om du anmäler dig till och betalar för två kurser samtidigt, får du 200 kr rabatt. Rabattkod: termin.

## Kurslokal

Hållplats: Brunnsparken, Domkyrkan, Stenpiren.  
P-plats: Packhusplatsen eller Nordstan.  
På vår hemsida hittar du karta och vägbeskrivning, [www.yogacentrum.com](http://www.yogacentrum.com)

## Om du missar en lektion

Varje kurs är en helhet och vi rekommenderar starkt att du prioriterar att komma varje gång. Dock är det möjligt att ta igen en lektion som du missar på den andra gruppen. Det går bra att ta igen i förväg om du vet att du ska vara borta längre fram under din kurs. Erbjudandet gäller om det finns en kurs att ta igen på, i mån av plats och så länge din egen kurs pågår.

## Tisdag 16.15 – 17.45

Period 1	17 jan – 17 feb	5 x 1,5 h	1 250 kr
Period 2	21 feb – 21 mar	5 x 1,5 h	1 250 kr
Period 3	28 mar – 2 maj	5 x 1,5 h	1 250 kr
	<i>Uppehåll 18 april</i>		
Period 4	9 maj – 13 jun	5 x 1,5 h	1 250 kr
	<i>Uppehåll 6 juni</i>		

## Torsdag 17.45 – 19.15

Period 1	12 jan – 9 feb*	5 x 1,5 h	1 250 kr
	<i>*Partnergång 2 februari</i>		
Period 2	16 feb – 23 mar	5 x 1,5 h	1 250 kr
	<i>Uppehåll 16 mars</i>		
Period 3	27 apr – 18 maj	4 x 1,5 h	1 000 kr
	<i>Uppehåll 25 maj</i>		
Period 4	1 juni – 15 jun	3 x 1,5 h	750 kr

## Kursmaterial

Leela G. Hansen har talat in en CD "Yoga för gravida". CD:n innehåller avspänning, andning och fysisk yoga.

Bra till din träning hemma!



**Kursdeltagare får köpa CD:n för 75 kr.**  
(Ordinarie pris 150 kr).

