

GRAVID YOGA KURS HT-2019

Dag: söndag | Tid: kl 16.30-17.45 | Längd: 5 ggr | Pris: 1 250 kr

Lärare: Johanna Salén | Datum: 25/8-22/9 | 10/11-8/12

Gravidyoga passar dig som är gravid från vecka 12. Det är ett fantastiskt redskap under graviditeten då många stora förändringar sker. Vår gravidyoga är speciellt anpassad efter den gravida kvinnan, den är dynamisk, bygger styrka och smidighet. Andningen och mjuka rörelsesekvenser lugnar nervsystemet, ökar cirkulationen och lär dig lyssna på kroppen och dess behov. Varje kurstillfälle har ett speciellt tema där vi fördjupar oss lite extra i tex andningen, att släppa taget, ditt kraftcentrum eller grundning.

Vi fokuserar mycket på kontrasten mellan krävande positioner och vila, så att du snabbt kan hitta in i avslappning när möjligheten ges. Det viktigt både inför förlossningen och i livet som mamma. Under kursens gång kommer du också få verktyg som underlättar och förbereder dig inför förlossningen.

KURS INNEHÅLL

- Kroppsstärkande, dynamisk yoga speciellt anpassade efter den gravida kroppen
- Andningsövningar som bidrar till bättre syresättning och som förberedelse inför förlossningen
- Djupavspänning som stimulerar det parasympatiska nervsystemet och snabbare hitta in i vila
- Tillgång till meditation- och mindfulnessövningar att träna på hemma.
- Verktyg som meditation och mindfulness inför förlossningen och första tiden som nybliven mamma

TEMAN

Andning: Andetaget är det centrala i yogan och livet. Med ett medvetet andetag kan vi påverka vårt förhållningssätt till smärta och obehag. En mer effektiv andning bidrar också till en mängd fördelar i kroppen vilket underlättar graviditeten. Under den här klassen uppmärksammar vi andningen och provar olika andningstekniker för att hitta en andning som passar dig.

Kraftcentrum: I den här klassen vänder vi oss mot vårt kraftcentrum. Vi stärker hela vår core och vänder oss inåt mot vår bebis. Vi bygger kroppsmedvetenhet, självförtroende och acceptans för alla förändringar som sker under graviditeten och första tiden som ny mamma.

Hitta grund och kraft : I den här klassen arbetar vi med urkraften. Vi bygger styrka och tillit till vår fantastiska kropp. Vi jobbar med grundning så att vi kan stå stadigt när omvälvande saker händer i livet. Det är ett förhållningssätt som kan vara extra viktigt vid en förlossning eller då ett barn kräver din uppmärksamhet under dygnets alla timmar. I klassen utmanar vi vår styrka i de stående positionerna.

Släppa kontrollen: Tankar påverkar dina känslor och känslor och tankar skapar förmimmelser i din kropp. Det finns en väldigt tydlig koppling mellan dina tankar, känslor och din kropp. I den här klassen släpper vi på spänningar och fokuserar på tankens kraft. Vi arbetar med olika förhållningssätt till det okända för att ge mer trygghet och att kunna möta saker utanför vår kontroll med nyfikenhet. Klassen är dynamisk och böljande.

Trygghet och medveten strävan: Vid sista tillfället fokuserar vi lite extra på förlossningsförberedelser och första tiden som mamma. Vi väcker upp det parasympatiska nervsystemet och höjer oxytocinnivåerna. Det här är en lugnare klass med en längre avslappning.

YOGA OCH INRE BALANS

www.yogaochinrebalans.se

info@yogaochinrebalans.se

Stockholmsvägen 47, Stocksund