

KURS I GRAVIDYOGA

PÅ VACKRA SKOGYOGA / TELEFONPLAN

Boka din plats på:
skogyoga.se/priser

TORSDAGAR 19.00-20.30

DATUM: 4 & 11 SEPT. SAMT 16 & 3 OKT - 2025.

PRIS: 1 150KR (750KR OM DU ENBART VILL GÅ PÅ 2 FYSISKA TRÄFFAR).

I PRISET INGÅR ÄVEN 3 OLINEKLASSER.

KURSENS INNEHÅLL

Yogaklassen är ett unikt koncept som både innehåller traditionell gravidyoga och en genomgång av metoden Föda utan rädsla, allt i samma klass. Fokus ligger på att landa i den gravida kroppen, ge plats för återhämtning och starka kontakten med barnet. Men också att öka förutsättningarna för att fysiskt och mentalt förbereda sig inför den kommande födseln.



KURSENS LÄRARE

Sara Karlsdotter Huss som leder klassen är barnmorska och har lång erfarenhet från att bistå födande. Sara har även under många års tid hjälpt blivande föräldrar att, genom metoden Föda utan rädsla, stärka tilliten till den födande kroppen och förbereda sig inför förlossningen.



YOGASTUDION

Vår studio, inspirerad av skogen hittar du på:
Tellusborgsvägen 56F. Närmaste Tunnelbana:
Midsommarkransen eller Telefonplan.



När du bokat kursen får du även en video med tips och tricks från Eunice grundare av Livskraft.eu. Eunice är legitimerad apotekare med master i farmaci som lagt fokus på att se hela människan. Med hennes expertis kring läkemedel kombinerat med hennes tankar kring vad naturen eller du själv kan lösa kring din graviditet och första tid efter förlossning, hoppas vi kunna ge dig ett fint varmt stöd.