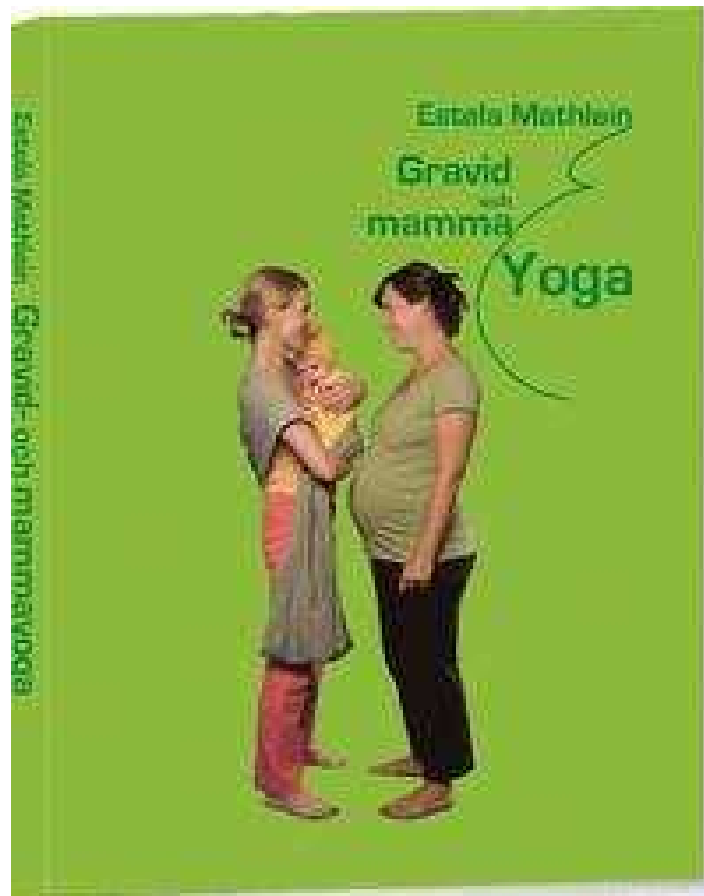


Gravid- och mammayoga PDF E-BOK

Mia Clase,Lina Nertby Aurell



Författare: Mia Clase,Lina Nertby Aurell

ISBN-10: 9789163311833

Språk: Svenska

Filstorlek: 1653 KB

BESKRIVNING

"Långt inne i din kropp sker miraklet. Ett nytt liv skapas. Din kropp är perfekt utformad för att bära fram det och ge det näring. I befrukningsögonblicket inleds en rad förändringar som förbereder dig för graviditeten, förlossningen och amningen... ..Yoga för gravida har visat sig vara ett fantastiskt redskap, inte bara som stöd för de naturliga förändringar under graviditeten utan också för förlossningen. Med hjälp av andning, koncentration och avslappning blir förlossningen smidigare för både kvinnan och barnet. Framförallt kan du med hjälp av yoga lära dig att lyssna till din kropps signaler och våga lita till dem."

"Gravidyoga är en utmärkt bra metod att visualisera sitt födande genom träning av olika ställningar och andning. Yogan ger dessutom stunder av lugn och harmoni, det som många kvinnor idag behöver."

Madeleine Kilsbeck, Verksamhetschef för Barnmorskorna, BB Stockholm "Det har varit mycket uppskattad att ha gravidyoga i våra egna lokaler. Yogan ger den gravida en bra träning i avspänning och koncentration under graviditet och förlossning."

Eivor Björkman, Chefsbarnmorska på Ekens Barnmorskemottagning "Tack för en fantastisk kurs! Jag hade stor hjälp av yogan under förlossningen och behövde inte ta någon medicinsk smärtlindring. Framför allt hade jag en ovärderlig hjälp av att kunna slappna av och lyssna på min kropp."

Angelica Carlsson, kursdeltagare Om författaren: Estela Mathlein har en grundutbildning i medicinsk vetenskap från Uppsala Universitet och är internationell diplomerad yogalärare sedan 1994. Hon har specialiserat sig på kvinno- och gravidyoga och håller bland annat de eftertraktade yogakurserna för gravida på Ekens Barnmorskemottagning och hos Barnmorskorna Gamla Stan. Hon är även verksam som doula- stödjer kvinnor under förlossningen.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Gravid- och mammayoga - Bibliotek Botkyrka

Sammen med andre gravide kvinder får du et unikt fokus på din krop og på den udvikling, ... Hos mammayoga har vi løbende optag på holdene.

Om Annica • Breathing & Stuff • Yoga och Massage i Karlstad

Gravidyoga har flera fördelar under graviditeten. Den ger styrka och smidighet såväl som ett öka välbefinnande under graviditeten, både för den gravida kvinnan ...

Gravidyoga / Baby-yoga Stockholm | AC's Helhet & Hälsa

Du får ökad energi och blir mindre trött och känslig ... I dagens samhälle med mycket stress och yttre stimuli kan det vara svårt att vara gravid och ...

LÄS MER