



# Varmt välkomna till Gravidyoga med barnmorska på Mama Mia Klara Lund

Fredagar kl 8-9:15.

Start 10/4, kurs, 6 tillfällen.

Kursen hålls av Anna Simonsson från Piece of You

En kurs som passar genom hela graviditeten. Vi gör mjuka rörelser, rörelser med mer kraft och energi samt avslappning och andningsövningar. Du förbereder dig för födseln av ditt barn. Denna kurs passar fint för dig som har oro, rädsla eller svårigheter att släppa stress. Vi möts utan krav och prestation. Vi gör anpassningar för dig med t ex bäckensmärta eller andra fysiska begränsningar. Bolster och kuddar finns att låna, yogamatta och filt tar du med själv. Pris och datum på min hemsida, se nedan.

Anmälan via sms 073-9523902, mail [pieceofyouanna@gmail.com](mailto:pieceofyouanna@gmail.com) eller via kontaktformuläret på min hemsida [www.pieceofyou.se](http://www.pieceofyou.se)

Varmt välkommen!

