



## **VÄLKOMMEN PÅ GRAVIDYOGA MED MINDFULNESS**

**Här lär Du Dig det viktigaste av allt som gravid och födande, att rikta uppmärksamheten inåt och att släppa stress och spänningar. Stressreduktion, andning, avspänning, ökat kroppsmedvetande, bäckenbottenträning, rygg , hållning och övningar som kan lindra graviditetsbesvär.**

**Inslag av mindfulness och mediyoga för gravida.**

**LENA NILSSON på Uppsala Mindfulness- & Yogainstitut är välutbildad och erfaren som få med mer än 18 år som gravidyogalärare i Uppsala.**

**Har dessutom haft stor nytta själv av yoga som gravid och födande.**

**Kursstarter i Centrala Uppsala hela året på ShenDao´s Hälsocenter.**

**Nästa kursstart onsdag 25 mars klockan 19.30- 2100, 8 ggr, 1200:-**

**Anmälan och info: 0704498741 el [yogauppland@gmail.com](mailto:yogauppland@gmail.com)**