



GRAVIDYOGA

- inför och under förlossningen -



Bild från boken Gravidyoga, Natur och Kultur, 2005. Fotograf: Anna-Lena Ahlström

Gravidyoga - inför och under förlossningen är ett unikt koncept som etablerades i Sverige 1990 av yogalärare Elisabeth Serrander.

Kurser i Elisabeths gravidyoga har under åren hjälpt tusentals mammor att öka sin kroppsmedvetenhet, förmåga till avspänning samt känsla av tillit och trygghet inför och under förlossningen. Träningen hjälper också de blivande mammorna att landa i sin nya roll och stärker anknytningen till barnet. Gravidyogan, som bygger på klassisk Hatha Yoga, är i första hand förlossningsförberedande men ger samtidigt anpassad träning under graviditeten. Styrke- och stabiliseringsövningar kan exempelvis motverka vanliga åkommor som ryggvärk och ömma fogar. De meditativa övningarna skapar emotionellt lugn och ökar välbefinnandet för både mamma och barn. Andningen är en central del av yogan. Att bli medveten om och kontrollera sitt andetag ger ett värdefullt verktyg, såväl i en stressig vardag som i förlossningsarbetet. Många av yogaövningarna kan med fördel användas i förlossningsarbetet.

Programmet beskrivs i Elisabeths bok "Gravidyoga - inför och under förlossningen" som även innehåller ett kapitel om yoga efter födseln. ES Gravidyoga erbjuds sedan 1995 på Mama Mia Mödravård samt via Babygruppen AB; se nedan länkar.

GRAVIDYOGA – inför och under förlossningen

Utbildningen ger dig som yogalärare, barnmorska eller personal inom mödravården, kunskap om **ES Gravidyoga** som förberedelse inför förlossningen. Med denna kunskap kan du leda grupper för blivande mammor. Kursen ger dig som redan är verksam med Gravidyoga ny inspiration och tillfälle att utveckla din lärarroll. Efter två kurshelger, grund- och fördjupning samt godkänd examinationsuppgift, blir du certifierad instruktör i **ES Gravidyoga**. Du erbjuds även möjlighet att ingå i Babygruppens ledargrupp som tillhandahåller kurser för Mama Mia Mödravård. Utbildningen integrerar praktik och teori samt innehåller föreläsningar, diskussioner och reflektioner kring följande teman:

- **Yoga och Graviditet**
- **Yoga och Förlossning**
- **Kursupplägg, program och övningar**
- **Andningstekniker; medveten andning, djupandning samt rytmisk andning**
- **Graviditetsbesvär och Yoga**
- **Psykologi och Existentiella frågeställningar**

Grund- och fördjupningsutbildning, lördag-söndag

Plats: Babygruppen AB, Jungfrugatan 35 på Östermalm i Stockholm

Tid: Lördag kl. 10.00-17.00, söndag kl. 9.00-16.00.

Kostnad: 3.750 inkl. 25 % moms. Priset inkluderar juice och frukt samt intyg efter avslutad kurs.

Kurslitteratur: "Gravidyoga - inför och efter födseln" kan köpas förmånligt på plats.

Information & Anmälan: Kontakta ES Friskvård på mobilnummer 073 7274794 alternativt maila till elisabeth.serrander@gmail.com för aktuella kursdatum.

Kurs- och Utbildningsansvarig:

Yogalärare Elisabeth Serrander har undervisat i yoga sedan 1981, etablerade Gravidyoga i Sverige 1990 och inom mödravården Mama Mia 1995. Hon driver företaget ES Friskvård, är legitimerad psykoterapeut, handledare och lärare. Elisabeth är författare till *Yoga – att komma till ro* (W & W, 2003, 2006) och *Gravidyoga* (NoK, 2005). Idag samarbetar hon med **Babygruppen AB**, utbildar ledare samt kvalitetssäkrar kursinnehållet i **ES Gravidyoga**.

