

Gravidresan online

Vi lanserar nu i samarbete med gravidyogastudion Egen tid och Yogobe en helt unik webbtjänst som tar dig igenom hela den magiska resa som graviditeten och förlossningen är.

- Du får vår webbaserade profylaxkurs.
- Specialanpassad gravidyoga månad för månad.
- Vår underbara barnmorska Maj berättar om barnets utveckling vecka för vecka och om kroppens utveckling månad för månad.
- Föräldrautbildning med allt viktigt som du behöver veta om graviditeten, förlossningen och tiden efter.

Kostnad: 1 599 kr. För frågor om teknisk support hänvisas till Yogobe info@yogobe.com

Vår webbaserade profylaxkurs online hålls av Susanna Heli som skrivit boken *Föda utan rädsla* och innehåller alla de delar som våra fysiska profylaxkurser består av. Ni får grundläggande teori och kunskap om hur du eller ni kan använda de effektiva FUR-verktygen under värkarna. Ni får praktisk träning i de fyra FUR-verktygen och i hur partner eller annan stödperson kan hjälpa på bästa möjliga sätt.

Innehåll:

- Ni får studiematerial.
- Ni får en föräldrautbildning med grundläggande information om graviditeten, förlossningen och tiden efter.
- Ni får vår profylaxkurs med alla delar (teori, värkhantering, träning i stöd under förlossningen och i hur ni kan använda de fyra FUR-verktygen under värkarna).
- Ljudfiler för att träna självständigt på alla grundprinciper och verktygen.
- Ljudfiler att ta med till förlossningen.

Köp kursen:

Börja med att välja om du ska gå kursen själv eller ge bort kursen. Tänk på att fylla i rätt fält beroende på om du betalar ordinarie pris eller har en rabattkod.

<https://yogobe.com/se/courses/gravidresan>

Vanliga frågor

När ska man gå kursen?

Du kan börja så fort du vet att du är gravid och ända fram till förlossningen.

Kan jag göra gravidresan som ensamstående?

Gravidresan passar dig som är ensamstående, men det är bra att ha någon att göra de praktiska övningarna tillsammans med.