



## Gravidyoga

Under ditt gravid- och förlossningsyogapass kommer du att i ett lugnt tempo få stärka din gravida kropp, öka smidigheten och rörligheten inför förlossningen, träna din bäckenbotten, få mental avkoppling samt träna dig i avslappning och kropps närvaro. Välbefinnandet ökar både för dig och ditt barn samtidigt som din intuitiva förmåga stärks och du bygger upp en känsla av trygghet och självförtroende inför din förlossning.

En stor del av klassen kommer att vara träning av förlossningsverktygen så att dessa får möjlighet att förankras i din kropp och bli lättare att plocka fram när det väl gäller. Vi kommer också att känna på olika förlossningsförberedande positioner som du kan ta direkt med dig in i förlossningen. Vi fokuserar också på anknytningsmeditationer för att stärka bandet mellan dig och ditt barn.

Varje klass avslutas med djupavslappning som är ovärderlig för återhämtningen mellan värkarna och även för livets utmaningar efter att ditt barn kommit till världen. Du som har foglossning får alltid alternativ som passar din kropp. Alla fyra förlossningsverktygen kommer och går under kursens gång, så du missar inget speciellt verktyg om du inte kan komma vid något tillfälle.

### Våra lärare:

Alla våra yogalärare är specialutbildade inom metoden Föda utan rädsla och jobbar som doulor och/eller profylaxinstruktörer.

### Kursmaterial:

Du får en kursmanual med information om metoden Föda utan rädsla och gravidyoga samt en ljudfil med avslappning som du kan lyssna på hemma.

### Metoden och boken:

Metoden Föda utan rädsla är representerad på många av landets sjukhus och inom den privata sektorn. Boken *Trygg förlossning* riktar sig till vården medan boken *Föda utan rädsla* är till för dig som födande och din eventuella partner eller stödperson. Boken ingår inte i kurspriset. Vi rekommenderar varmt att läsa boken för att få en fördjupad kunskap om metoden.

## Praktisk info

**Antal tillfällen:** Antal tillfällen: 4–8 st. Vi rekommenderar att gå 8 gånger för att hinna förankra FUR-verktygen i din kropp, men om du ligger nära i förlossningsdatum så kan 4 gånger vara bra. Om datumen för 4 ggr inte passar dig kan du i mån av plats anmäla dig till de 4 första eller 4 sista gångerna på en 8 ggr kurs. Maila [yoga@fodautanradsla.se](mailto:yoga@fodautanradsla.se) för rabattkoden.

**Kostnad:** Se aktuella priser på vår [hemsida](#).

Vi erbjuder rabatt för psykosocialt utsatta grupper (tex. heltidsstuderande, arbetslösa och långtidsjukskrivna) på 20%. Mejla oss giltigt intyg för rabattkoden.



**Tid och plats:** Du ser kursstart, kursslut, adress och tider på vår bokningssida.  
[www.fodautanradsla.se](http://www.fodautanradsla.se)

**Ta igen:** Du kan ta igen missade tillfällen i mån av plats. Mer information vid kursstart.

**Lokal:** Vi lägger stor vikt på att lokalen ska ha det där lilla extra för att förstärka upplevelsen genom alla dina sinnen. Kuddar och bolster finns för stöd till den gravida kroppen.

## Vanliga frågor

### Vad är skillnaden mellan profylaxkursen och gravidyogan?

Gravidyogan är endast till för dig som gravid och ger dig möjlighet att träna på, förankra och fördjupa förlossningsverktygen i din egen kropp under flera tillfällen. Profylaxkursen är ett tillfälle på 4 timmar och har mycket fokus på partner/stödperson och ger er en möjlighet att bli ett team inför förlossningen.

### Vad är skillnaden mot andra gravidyogaformer?

Det unika med vår gravid- och förlossningsyoga är att du får både gravidyogan och Föda utan rädsas ovärderliga förlossningsförberedelse.

### När ska man gå kursen?

Med tanke på stort förlossningsfokus rekommenderar vi att du går kursen mellan cirka vecka 26 och cirka vecka 38 för att du ska ha hunnit förbereda dig ordentligt även om du skulle föda innan beräknat datum och för att man känner sig trött i slutet. Men självklart kan du gå ända fram till förlossningen eller börja din gravidyogaträning tidigare än vecka 26 för att hinna med två kursomgångar.

### Kan jag avboka?

Återbetalning sker endast vid uppvisande av intyg om sjukdom. Dock måste intyget alltid inlämnas innan kursen börjar då vi annars inte kan öppna den bokade platsen för någon annan.