



FØDSELSFORBEREDELSE

– EN INVESTERING I DIN GRAVIDITET OG FØDSEL ER EN INVESTERING FOR LIVET

Som gravid oplever du mange fysiske og psykiske forandringer. Det er vigtigt, du giver dig selv og dit barn opmærksomhed og ro til at favne de forandringer, der sker.

Det kan være en rigtig god investering at bruge tid i din graviditet på at forberede dig både til din fødsel og til din første tid som mor. Du er allerede mor, selvom dit barn er i maven, og graviditeten er en enestående mulighed for at forberede dig på din fødsel og på dit moderskab.

Fødselsforberedelse hos os er for dig, der gerne vil vide mere om:

- Gode fysiske øvelser, der styrker dig og dit barn i graviditeten
- Om graviditetens muligheder og udfordringer
- Smertelindrende teknikker med fokus på massageteknikker og åndedræt
- Gode stillinger under veerne
- Om fødselens muligheder og udfordringer
- Om den første tid som mor

Praktiske informationer: 4 mødegange af 2,5 timer (10 timer i alt). Onsdage d. 28. Oktober og d. 4. november, kl. 10.00-12.30. Lørdag d. 7. november, kl. 10.00-12.30 (sammen med partner) og onsdag d. 18. november, kl. 10.00-12.30

Pris: 1495,- kr. MAX 8 DELTAGERE

Prisen inkluderer også: Te, lette snacks og inspirationsmail mellem mødegangen.

Tilmelding til: kontakt@mettehyldgaard.com , 26133279 eller tinadc26@hotmail.com, 22325958