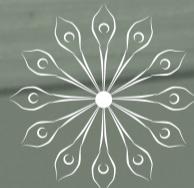


NYT FORLØB FOR GRAVIDE

We Prepare motherhood

We Prepare er en tryg cirkel for dig, der er gravid og gerne vil forberede dig på at blive mor/mor igen. I cirklen afsættes der tid til, at du kan fordybe dig i overgangen til at blive mor, og vi ser nærmere på alle de gaver og opgaver, der ligger gemt heri. Både i stilhed, i bevægelse, i krop og i ord.

- Gravid Yolates
- Undervisning i 'den indre graviditet'
- Skøn økologisk frokost
- Fem meditationer
- Online sparring og støtte

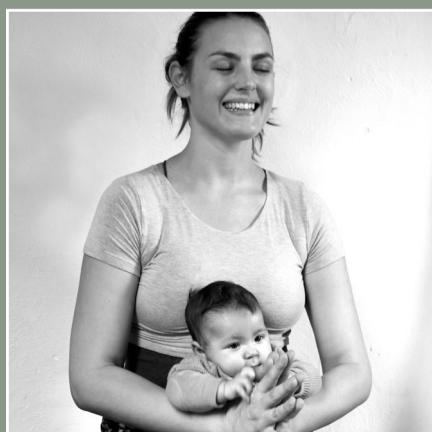


UNDAYA

yoga studio



Mette Hyldgaard
*Cand.mag i psykologi og dansk og
forfatter til bogen Giv dig tid, mor*



Satie Espersen
*Yoga, meditations- og
Living Yolates instruktør*

PRAKTISK INFO:

TID: 4 lørdag formiddage, og én mandag aften,
med start lørdag d. 4/3 2017

STED: Undaya Yoga Studie, Østerågade 25 (Aalborg midtby)

PRIS: 2400,- kr (med mulighed for at betale i rater)

Tilmelding og flere informationer på: [facebook/undayayoga](https://www.facebook.com/undayayoga)