

# FRISKLIV GRAVID

## Fysisk og mental trening i svangerskapet



Frisklivssentralen Hamar kommune arrangerer Friskliv Gravid, et kurs for gravide som bor i Hamar kommune. Kurset inneholder blant annet Yogaøvelser, holdning-, styrke- og bekkenbunnstrening, pusteøvelser, avspenning og mental forberedelse. Timen er tilpasset deg som er gravid og det trengs ingen forkunnskaper for å delta.

” Mange opplever at yoga, bevisstgjørende øvelser og mental forberedelse under graviditeten har hjulpet dem å lindre plager og gjort dem mer fleksible. En trygg og fleksibel kropp gir et godt utgangspunkt for fødselen”

Når: Tirsdager kl 14.00- 15.00

Sted: Ankerskogen, Storesalen

Kursdager: 5 ganger, fom 07.09.21 tom 05.10.21

Instruktør: Heidi Lønrusten Midttun (fysioterapeut)

Kursavgift: Kr 300 for 6 ganger

Ta gjerne meg egen matte om du har.

**PÅMELDING TIL:** [frisklivssentralen@hamar.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@hamar.kommune.no),

Eventuelt tlf 95 13 30 27