



Charlotte Åström, Yogahuset. Kundaliniyoga KRI Teacher Trainer, utbildar yogalärare Sverige, Norge, Italien. Certifierad gravidyogalärare, hållit gravidkurser i 14 år, utbildad i England, Frankrike och Finland inom gravidyoga. Civilingenjör, miljö, hållbarhet.

Birgitta Hedman, Yogainstitutet. Birgitta är Kundaliniyoga professional KRI Teacher Trainer, är mediogaterapeut och har utbildat instruktörer i Mediyoga. Certifierad gravidyogalärare, kurser sedan 2005 samt utbildat barnmorskor och yogalärare i gravidyoga sedan 2010. Hon engageras även som doula vid förlossningar.



Karolina Palmberg, beteendevetare, coach samt yoga- och meditationslärare. Expert på ätbeteende och livsstilshälsa, har 12 år arbetat kliniskt inom ätstörningsvården. Har behandlat alla typer av ätstörningar, anorexi, bulimi, fetma och jobbat med gravida och nyblivna mammor.

Cecilia Brundin Pettersson, fil. Mag, dipl. Coach, Näringsfysiolog med specialfokus kost vid graviditet och amning. 10 års erfarenhet av att möta kvinnor med ätstörning i samband med graviditet och småbarnstid. Projektledare för interventionsprogrammet "Viktiga mammor" i Östersund, ett program riktat till gravida med fetma.



Utbilda dig till instruktör i gravidyoga

Gravidyoga för hälsa under och efter graviditeten

september - december 2018

Kontakt

www.yogahuset.se

info@yogahuset.se

070-402 66 02

Kontakt: Charlotte Åström





Kursens syfte: Efter denna utbildning har Du kunskap om yoga och meditation för egen del samt kan lära ut gravidyoga med kunskap om ätstörningar. Du kommer kunna ge den gravida kvinnan verktyg att hantera graviditet, förlossning och första tiden med bebisen. Du lär dig metoder som andningsteknik, yoga, kostvägledning och stresshantering, vilket leder till en lugnare, tryggare och mer hälsomedveten mamma.

Vem kan gå kursen? Kursen vänder sig till certifierade yogalärare och personal inom vården som träffar gravida kvinnor. Om du inte är yogalärare går du en introduktionsdag om yogans grunder.

Kurspris: 9 500 kr moms 25% = totalt 11 875 kr
Anmälan: senast 20 juni
till info@yogahuset.se Charlotte Åström, 070-402 66 02

Kursupplägg

Yogans grunder (1 dag, 8 h) komma igång med yoga om du inte är yogalärare. 11 sep 2018
Gravidyoga 7 dagar: 12-13 sep + 10-11 okt + 5-7 dec 2018
Utbildningsfakta: 56 timmars kurs fördelat på 7 heldagar, hemuppgifter mellan träffarna. Kompendium och ljudfiler för hemträning ingår i kursavgiften. Examensdag med skriftlig och muntlig examination.

Innehåll i utbildningen

- Historik och forskning omkring gravidyoga
- Andningstekniker för vardag och stresshantering
- Mjuka gravidyogaövningar för att stärka mödrahälsan i graviditeten
- Fokuseringstekniker specifikt för gravida
- Meditation och mindfulness
- Vikten av och tekniker för avspänning, i graviditeten, under förlossningen och tiden med bebis
- Träna höfter och bäckenbotten
- Yogiskfilosofi om tiden i livmodern och de första 40 dagarna
- Hur partner kan vara delaktig
- Yogisk mat och att äta medvetet
- Ätstörningar hos den gravida och nyblivna mamman - forskning, symtom, ta hem tips, egenvård, behandling och professionell vård
- Barnmorska med lång erfarenhet föreläser
- Förslag på kursupplägg för gravida
- Gravidyoga inklusive rörelser, avspänning, meditation, teori och praktisk kunskap
- Hur du kan träna yoga på egen hand - teori, kunskap och övningar