

# YOGA FOR GRAVIDE

Formålet med holdet er at afstresse og styrke din krop inden fødslen. Yoga for gravide er en mere skånsom yogaform, der forbereder både krop og sind på den kommende fødsel. Træningen kan mindske typiske graviditetsgener og holde dig stærk og smidig gennem graviditeten.



**OPSTART MANDAG DEN 29. JANUAR**

**MANDAGE KL. 18:15-19:15**

Blære Multicenter, Gl. Blærevej 58, 9600 Aars

**Pris pr. gang 30,-**