



NY DVD: ”YOGA FOR GRAVIDE

- **Forebyg graviditetsgener, få et større velvære og forbered dig på fødslen!** Med DVD'en ”Yoga for gravide” kan du afhjælpe typiske graviditetsgener som fx ondt i lænden, kramper i benene og fordøjelsesproblemer. Yogaen styrker og smidiggør kroppen og giver dig fornyet ro og overskud. Gennem øget kropsbevidsthed styrker du din evne til at afspænde og bruge dit åndedræt konstruktivt, så du bedre er i stand til at håndtere smerte. Laila Tórsheim har sammensat et afstressende og energigivende program der giver dig konkrete værktøjer til brug under fødslen. Du kan ikke tænke dig til fødslen, det er din krop der skal arbejde for dig. Forbered den ved hjælp af ”Yoga for gravide”.
- **Til alle niveauer!** Du kan få et godt udbytte af DVD'en uanset om du har lavet yoga tidligere eller aldrig har prøvet yoga før. DVD'en kan bruges fra 14. uge og hele vejen frem til fødslen. Uanset hvornår du vælger at starte vil du kunne få glæde af ”Yoga for gravide”.
- **Lav yoga når det passer dig!** Flere og flere begynder på at lave yoga når de er gravide, og i mange byer er holdene overtegnede med lange ventelister. I en travl hverdag kan det også nogle gange være svært at få undervisningstider til at gå op i en højere enhed med ens andre gøremål. Med ”Yoga for gravide” kan du for første gang i Danmark både forberede dig på fødslen og opnå større styrke og overskud med yoga når det passer dig. DVD' en giver gravide en enestående mulighed for at træne når de har tid og lyst.
- **DVD'en indeholder:**
Et kort program (30 min) – et langt program (50 min) – afspænding (10 min) – tips til fødslen (10 min) – hæfte med uddybende beskrivelse af yogastillingerne og deres goder. Skøn musik der kan vælges fra eller til.
- **Et professionelt produkt – både på indholdssiden og rent teknisk!**
”Yoga for gravide” er produceret af Yogakompagniet med råd og vejledning fra en professionel tv-producer. DVD'en er redigeret af en professionel redigeringsstekniker med 15 års redigeringserfaring og optaget på udstyr af højeste kvalitet af professionelle kameramænd. Musikken er ligeledes komponeret særligt til denne dvd, så lyd og billeder skaber den helt rette stemning. Indholdssiden er tilrettelagt af exam. yogalærer med speciale i graviditet Laila Tórsheim (læs mere nedenfor), og er under tilblivelsen gennemprøvet af utallige gravide. Det sikrer et produkt, der tilgodeser gravidens behov på bedst mulige vis.

- **Bonus: Medfølgende hæfte med uddybende beskrivelse af alle yogastillingerne**

Med til DVD'en hører et hæfte hvor der står ekstra information om stillingernes goder. Du kan fx læse, hvilke stillinger der er særlige gode hvis du har problemer med ryggen, eller kramper i benene. Samtidig får du information om alt det gode du gør for dig og din baby ved at lave yogastillingerne. I hæftet står forholdsregler også nøje beskrevet. Fx hvad man skal undgå ved bækkenløsning, hvis man har åreknuder eller andet. Ligeledes bliver der beskrevet måder man kan tilpasse de enkelte stillinger til den enkeltes krop hvis det skulle være nødvendigt. Yoga er sikker og effektiv motion for gravide, og det medfølgende hæfte giver endnu en ekstra tryghed for den gravide.

Det får du ud af at lave yoga for gravide:

- Med "Yoga for gravide" opdager du dine ressourcer og den indre kraft der er tilstede i dig for at støtte dig under graviditet og fødsel.
- Du udvikler en meditativ evne, så du kan føre opmærksomheden indad og forblive centreret selv når det uventede sker.
- Du skaber en dybere forbindelse til din baby.
- Du lærer at forebygge og lindre typiske graviditetsgener.
- Du lærer hvordan du styrker og afspænder bækkenbunden.
- Afspænding – kunsten at forblive afspændt midt i orkanens øje...
- Øget overskud og styrke samt en behagelig følelse af et generelt velvære.
- En optimal graviditet hvilket er med til sikre optimale betingelser for det barn du venter dig.
- "Yoga for gravide" er en gave til både dig og din baby. Brug den fordi det både er dejligt, sundt og god fødselsforberedelse på én gang.

Om underviseren:

Laila Tórsheim er exam. yogalærer og cand. mag. psych. med speciale i yogaens psykologi. Videreuddannet i "Yoga & Pregnancy" på Active Birth Center v/ Janet Balaskas i London. DVD'en er optaget præcis 1 måned før Laila fødte sin søn. Laila har udviklet DVD'en "Yoga for gravide" på baggrund af sin uddannelse og sine egne erfaringer som gravid og underviser på adskillige 'yoga for gravide' hold, week-end kurser for gravide og enetimer for gravide . Hun er desuden stifter og indehaver af Yogakompagniet, der er fast tilknyttet en række virksomheder med undervisning i yoga og kurser i forebyggelse og håndtering af stress. Se mere på www.yogakompagniet.dk