Din Gravidresa online – kursöversikt

Välkommen till Gravidresan online! Genom denna unika webbtjänst får du allt du behöver för att kunna stärka din kropp och ditt sinne under graviditeten och förlossningen. Månad för månad under denna fantastiska resa i ditt liv får du specialanpassade gravidyogapass med vår yogalärare Cecilia, varvade med tips från vår barnmorska Maj. Vecka för vecka får du också höra Maj berätta hur ditt barn utvecklas och växer så att du blir påmind om det mirakel som sker inne i dig.

Syfte & mål med kursen

Först och främst vill vi säga grattis! Att vara gravid är magiskt och ett av livets största mirakel. Det är just därför vi vill hjälpa er att fokusera på det som är din och din partners roll genom hela denna resa. För det är nämligen så att din kropp har redan förmågan att vecka för vecka bygga detta barn och föda det. Vi behöver bara hjälpa den att få tillgång till denna fantastiska förmåga.

Det är just det som vi vill hjälpa dig och er med, hur du kan njuta av din graviditet och förbereda dig och er inför den kommande förlossningen på bästa möjliga sätt. Med Gravidresan har vi valt ut det bästa, säkraste och tryggaste alternativen för dig, din partner och barnet i magen. Vi har samlat flera experter inom ett brett område; gravidyoga (Yogastudion Egen tid) samt graviditet och förlossning (barnmorskan Maj Rydström) samt skapat en vecka-för-vecka-guide. Allt så att du kan slappna av och bara njuta av din graviditet.

Ni får information om hur barnet växer och vad som är viktigt att tänka på just nu både för dig och ditt barn. Du får också skräddrasydda yogapass för varje graviditetsmånad samt tips och råd om hur du och din partner kan förbereda er inför den kommande förlossningen. Dessutom får ni trygghetsskapande ljudfiler att ta med in till förlossningen för att hela tiden påminnas er om tryggheten och den fantastiska förmåga du har inom dig.

Kursinnehåll

- **Unik Gravidyoga** – specialanpassad video månad för månad med vår yogalärare Cecilia.
- **Ditt barns utveckling vecka för vecka** – bilder och ljudfiler med vår barnmorska Maj.
- **Tips & råd om kropp och själ** – månad för månad av vår barnmorska Maj.

Vem kan gå kursen

Gravidresan passar alla som är gravida. Du kan påbörja kursen när som helst under din graviditet och börja i den vecka du är i.

Att tänka på

- **Fostervecka eller gravidvecka:** I Barnet i magen, där vi följer fostrets utveckling vecka för vecka, pratar vår barnmorska Maj om fosterveckor. Det är viktigt att förstå att dessa inte är detsamma som vilken graviditetsvecka du är i. Detta beror på att vi börjar räkna graviditeten från sista mensens första dag, där vi utgår från att du har en 28 dagars cykel. Så när ditt foster är i exempelvis vecka 10 av sin utveckling är du i vecka 12 av det som kallas gravidveckor, de veckor vi allmänt hänvisar till när vi pratar om graviditeten.

- **Gravidyoga – eget ansvar:** Du deltar i gravidyogan under eget ansvar och på egen risk. Lyssna in din kropp och precis som vid vanlig yoga får inga rörelser smärta, det är skillnad på smärta och exempelvis en stretchande känsla, då måste du alltid avbryta. Jobba med andningen och var respektfull mot din kropp. Fråga din barnmorska om du upplever några problem (eller ring 1177 för rådgivning).

Tillgång till kursen

Du har tillgång till kursen och allt dess innehåll under 12 månader från den dag du köper kursen.

Samarbetspartners

Gravidresan är ett samarbete mellan Yogobe och Egen tid. Här kan du läsa mer om Lisa Henriksson, VD och grundare till Egen tid.

Varmt välkomna till er viktigaste resa!