

# Mindfulness & Självmedkänsla

## för er som väntar barn

Välkommen till en workshop för er som väntar barn. Under en eftermiddag får ni ta del av övningar vilka hjälper er att möta både graviditeten och tiden som nyblivna förälder på ett mer närvarande, accepterande och avslappnat sätt. Workshopen leds av Elin Borg, författare till boken *Gravid på dina villkor - Självmedkänsla för en blivande mamma*.

Eftermiddagens mindfulnessövningar har alla ett fokus på självmedkänsla. Förhållningsättet självmedkänsla hjälper er att bli lika inknäppande och varma mot mot er själva, som ni drömmer om att bli mot er bebis. Samma självmedkänsla ger er de bästa förutsättningarna för att lugna er bebis när han eller hon är orolig. Er trygghet blir er bebis trygghet.

### Upplägg för eftermiddagen:

13.00-14:30 Mindfulness och självmedkänsla under graviditeten.

14:30-14:45 Fika serveras

14:45-16:00 Mindfulness och självmedkänsla under tiden som småbarnsföräldrar.

Föreläsning varvas med övningar. Ni bjuds på berättelser från andra gravida med stor igenkännlighet. Allt för att inspirera och stärka er.

**Datum:** Söndagen den 13 maj 13:00-16:00

**Kostnad:** 400 kr/singel, 550 kr/par

10% rabatt till dig som gått kurs via Matildas Profylax & Gravidmassage eller Well-Aware-ness. Ange koden ”Matildas” eller ”Well-Aware-ness”

**Plats:** Yoga Treats lokal, Kastellgatan 22, Göteborg

**Anmäl till:** [elin@well-aware-ness.se](mailto:elin@well-aware-ness.se) eller 0761-997532

” Er trygghet blir er bebis trygghet

