

# MammaBebis

## Yoga

*En stund för dig och din bebis  
Kom igång efter förlossningen  
Träna bäckenbotten, stabilitet och styrka*

**Start v.12**

**6ggr 950:-**

**Fredagar kl:9.30**

## GravidYoga

*En stund för dig och din bebis  
Förberedelse inför förlossning, inga förkunskaper behövs!  
Avslappning, andning och närvaro  
Medicinsk yoga*

**Start v.12**

**6ggr 950:-**

**Måndagar kl:17.30**

**Anmälan & frågor:**

*070-5120407*

*Lisa Söderholm*

*Barnmorska/Yogalärare*

*eller via*

[www.halsocenterab.se/bokadirekt](http://www.halsocenterab.se/bokadirekt)



HÄLSOCENTER

