

Lõõgastav võimlemine koos vestlusringiga beebioteel naistele

Tund on mõeldud beebioteel naistele, kes soovivad saada head ettevalmistust sünnituseks. Rõhuasetus on õigel hingamisel, oma keha tunnetusel ja lõdvestumisel. Regulaarne tunnis osalemine annab sünnituseks head lõdvestumis- ja hingamisoskused ning õpetab teid oma keha paremini tunnetama.

Tunnis tehtavate harjutustega on võimalik vähendada ka rasedusaegseid ja sünnitusjärgseid vaevusi nagu seljavalud, tursed, jalakrambid jne. Harjutusi tehakse sujuva hingamise rütmis ja rahuliku muusika saatel vastavalt enesetundele.

Vestluse käigus käsitletakse erinevaid raseduse, sünnituse ja sünnitusjärgse ajaga seonduvaid teemasid, mis võib anda naisele uusi mõtteid ja praktilisi teadmisi. Sobib alates varasest rasedusest kuni sünnituseni ning ka neile kes ei ole eelnevalt aktiivselt võimlemisega tegelenud.

Riietus mugav ja liikumist võimaldav. Tunni viib läbi ämmaemand. Kestus 50 minutit.