



Endast träning i små grupper ca 4-6 pers.  
Kom ensam eller i par.  
Ha bekväma kläder.  
Kursen pågår vid 2 tillfällen à 3 tim/gång

Kursavgift 1250 kr/pers.



*Tillit att föda.*

**Asista**  
Eva Timerdal  
073- 309 22 02  
e-post [eva@asista.se](mailto:eva@asista.se)  
[www.asista.se](http://www.asista.se)

**5-Stjärnan, kreativ utveckling**  
Ami Widahl  
070- 221 85 39  
e-post [ami@amiwidahl.se](mailto:ami@amiwidahl.se)  
[www.amiwidahl.se](http://www.amiwidahl.se)

**Vi finns på Drottninggatan 28  
i centrala Gävle.**

Välkommen att kontakta oss.

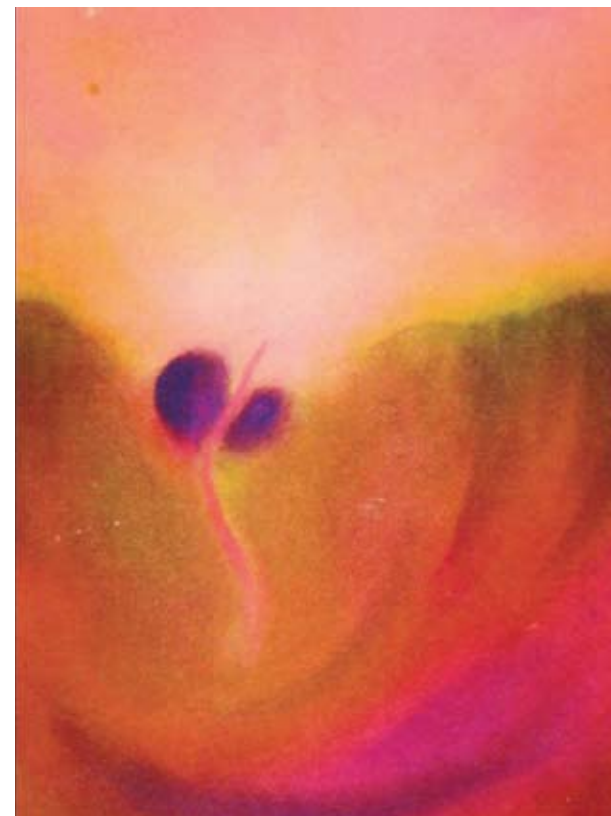


Ami Widahl  
Dipl. Konstterapeut

Eva Timerdal  
Leg. Barnmorska

**För blivande föräldrar**

## **Kurs i Målning & Psykoprofylax**



*Livets frö.*

*Måne, hjälp mig!  
Sol, släpp ut mig!  
Karlavagn, lär mig öppna dörren,  
Den besynnerliga,  
Den förunderliga grinden.*

*Släpp fram den resande!*

*Dikt ur Kalevala, Finlands nationalepos.*

## Att få barn och bilda familj är den största händelsen i en människas liv.

Med denna kurs, där målning och psykoprofylax samverkar, vill vi medverka till att ge dig de bästa förutsättningar att föda barn efter egen förmåga och önskan. Kursen kommer att stärka din känsla av trygghet och tillit inför födande och föräldraskap.

Kursledarna har mycket lång erfarenhet och kompetens inom sina yrkesområden.

Psykoprofylaxdelen ger kunskap om förlossning, smärtlindring, omställningen till att bli förälder och parrelationen. Vi tränar medveten avslappning genom andning, massage och andra berörings tekniker. Stor vikt kommer att läggas på den så kallade profylaxandningen.



Medföljaren på förlossningen kommer att få många redskap för att stödja den födande kvinnan.



*Medveten andning ger avslappning.*



*Gemenskap.*

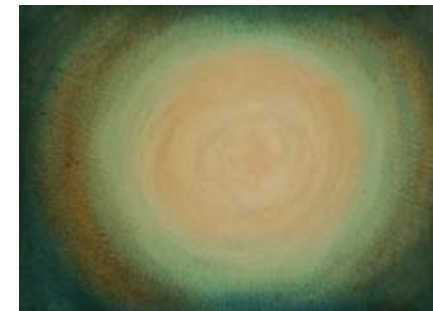


*Stöd, närhet och vila.*



*Skaparglädje.*

Målningsövningarna är enkla och verk-samma. Du får vägledning i ditt målande. Skapandet av bilderna ger lugn, glädje och energi. Färger har olika inverkan på oss. Rött väcker upp, blått lugnar och grönt harmoniserar till exempel. Den skapande aktiviteten att måla är det som stärker och stöder dig. Ingen tolkning eller analys av bilderna förekommer.  
**ALLA KAN MÅLA!**



*Att måla ger tillgång till dina egna resurser.*