



Vibeke Fraling
Sygeplejerske og Qigong Master

Qigong for gravide er udviklet af Vibeke Fraling og Trine Harries Pedersen. Vibeke er tidligere sygeplejerske og nu Qigong Master. Trine er certificeret Qigong og Børne Qigong Instruktør. Vibeke har haft bækkenløsning i to ud af tre graviditeter og efterfølgende fibromyalgi.

Trine har haft smerter og problematiske graviditeter og efterfødselsforløb med mange smerter samt diagnosticerede kroniske smerter i bækkenet. Qigong har hjulpet begge af med kroniske smerter.



Trine Harries Pedersen
Certificeret Qigong Instruktør



QIGONG

for gravide i Qigong Academy Nyborg

Qigong for gravide foregår på små hold ved Vibeke Fraling Qigong Academy, Dronningensvej 6, Nyborg. Trine er underviser på disse hold. For mere information se på hjemmesiden:

www.vibekefraling.dk/qigong-for-gravide/

På denne side vil det fremgå hvornår der er hold og hvordan du tilmelder dig.

Du kan kontakte Trine eller Vibeke ved spørgsmål.

Trine Harries Pedersen
Tlf: 22 26 39 02
email: trine@vibekefraling.dk

Vibeke Fraling
Tlf: 28 83 07 13
email: kontakt@vibekefraling.dk

Facebook: Vibeke Fraling - Qigong Academy
Instagram: [vibekefralingqigongacademy](https://www.instagram.com/vibekefralingqigongacademy)



QIGONG

for gravide



Qigong for gravide styrker det særlige nærvær mellem mor og baby.

Det vil styrke dig i din (nye) livsrolle som mor.



QIGONG

er mindfulness i
bevægelse



Qigong er rolige bevægelser med fokus på åndedrættet. Det er kinesiske helseøvelser, som afstresser, afspænder og styrker krop og sind skånsomt.



QIGONG

for gravide

Kan tilpasses individuelt til dig og din krop.

Det styrker og vedligeholder din krop og kondition uden at overbelaste dig.

I Qigong fremmes forholdet mellem dig og baby, allerede mens baby er i maven.

Når du som mor kan
stresse af og finde din
grounding vil din ro
gavne dit barn

Din nye livsrolle og jeres nye liv sammen som familie kan føles fyldt med forventninger og krav.

Det kan være overvældende. Kvindens krop og sind kan være sårbart og under pres i disse faser af livet.

I Qigong vil du opleve at kunne stresse af, få bedre grounding og mere energi, samt redskaber til at bevare det i din hverdag.

