

13.11.2019

# Vingrošana un izzinošas sarunas māmiņām gaidībās

*Map Unavailable*

## **Date/Time**

Date(s) - 13.11.2019

10:30

## **Location**

[Jauniešu māja](#)

## **Categories**

- [Jauniešiem](#)

Nodarbībā vingrojot ķermenis tiek gatavots dzemdībām, tiek trenēta dziļā elpošana un spēja atslābināties. Ikreiz nesteidzīgā atmosfērā tiek pārrunāta kāda no gaidību laikā aktuālajām tēmām - grūtniecība, dzemdības un pēcdzemdību periods, ar mērķi izzināt notiekošās pārmaiņas, pieņemt apzinātus lēmumus par to, kā gatavoties dzemdībām un dzīvei kopā ar mazuli. Tiek pārrunāti visi interesējošie jautājumi.

**Nodarbības vada Līga Siņica-Siņavska, tel. nr. 29871610**