

Undervisere



Bente Nørgård
Jordemoder, Nordlys Massage®
Terapeut, RAB og Supervisor.
Mange års erfaring og medudvikler af Nordlys Massage® til gravide samt Efterfødselsmassage.



Hannah Lind Arlaud
Nordlys Massage®, Spædbørns-
massage-, Børnebehandlings-
Terapeut, RAB. Fødselshjælper. Stor
erfaring i massage til de mindste.
Medudvikler af Babymassage.

Tid, sted og pris

Se alle oplysninger i **KURSUSKALENDEREN** på www.nordlys.dk.

På hjemmesiden finder du også under **Download brochurer** en kursuskalender, som du kan vælge at udprinte, eller du kan bestille den på vort kontor på tlf. 86 81 10 81 eller nc@nordlys.dk.



www.gravidmassage.dk

Kurser



Gravidmassage 1

På kursets lærer du at give en afspændingsmassage, og du får en række redskaber til at stimulere glæden ved kroppens frodighed og langsomhed.

Du lærer metoder til at afhjælpe almindelige graviditetsgener, som væske i ben og hænder, træthed i lænd og ryg og søvnproblemer.

Herudover lærer du specifikke metoder til bækkenmerter. Massagerelevant teori og anatomi indgår i kurset

- Omfang: 3 dage/24 timer
- Forudsætning: Se målgruppen
- Underviser: Bente Nørgård

**NYT
KURSUS**



Gravidmassage 2

Vi arbejder med massageteknikker specielt rettet mod den sidste del af graviditeten og begyndelsen af fødslen.

Derudover arbejder vi med frugtsommelighed og ikke mindst supervision, hvor vi tager udgangspunkt i de oplevelser og spørgsmål, som du har haft siden første Gravidkursus.

Og vi deler idéer til markedsføring af massage til gravide, så rigtig mange gravide får mulighed for at få massage.

- Omfang: 3 dage/24 timer
- Forudsætning: Gravidmassage 1



Efterfødsels-Massage

Både krop og sind kan være mørbanket efter en graviditet og en fødsel. Det nyfødte barn er helt afhængigt af, at mor grundlæggende har det godt. På kurset udvikler vi bevidstheden om at styrke den moderlige energi, og du vil få redskaber til at afhjælpe barselsperiodens fysiske og psykiske gener.

- Omfang: 3 dage/24 timer
- Forudsætning: Gravidmassage 1
- Målgruppe: sundhedsplejersker, massageterapeuter m.v.
- Underviser: Bente Nørgård og Hannah Lind Arlaud

**NYT
KURSUS**

NORDLYS®

Almindsøvænget 4 • DK 8600 Silkeborg
Telefon +45 86 81 10 81 • E-mail nc@nordlys.dk

www.nordlys.dk



PRAKTISKE OPLYSNINGER

om priser, kursusdatoer, tilmelding, overnatning, betaling, framelding m.v. finder du i brochuren **KURSUSKALENDER** eller på www.nordlys.dk under **KURSUSKALENDER** eller **SVAR PÅ ALT!** Håndbogen.

©NORDLYS® 20100422

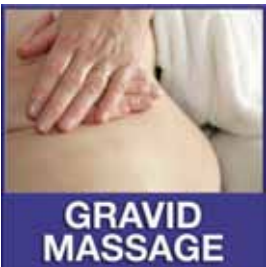
GRAVIDMASSAGE

Massage til GRAVIDE

NYHED Efterfødselsmassage

NORDLYS®

KURSER • UDDANNELSER • EFTERUDDANNELSER



Gravidmassage

Vi lever i en verden som er præget af travlhed og stress. I dag har de fleste gravide kvinder et travlt og hektisk arbejdsliv og ofte et lige så travlt socialt og privatliv.

I det etablerede sundhedsvæsen tales der meget, der forklares og informeres. I graviditeten er det derimod vigtigt at få kroppen i tale, og massage er et fremragende sprog.

Graviditeten er en tid, hvor der skal træffes mange valg. Massage giver en dyb afslapning, så kvinden kan nå ned i sin krop og lytte til sine egne ønsker og behov.

Massagen giver den gravide mulighed for at genfinde kroppens rytme og for at nå ind til det instinktive sted, hvorfra det er muligt at klare veer, smerte og anstrengelse.

Fødslen kræver nogle færdigheder af kvinden, som ikke kun kan formidles og tilegnes gennem information og samtale. En fødende kvinde må være tålmodig, stærk og kunne hengive sig. Massage kan hjælpe med at vække disse egenskaber hos hende.

Massage afhjælper gener

Derudover hjælper massage på mange graviditetsgener: søvnløshed, hævede fødder og fingre, lægkrampe, ødemer, bækken og lændesmerter, hovedpine og fordøjelsesbesvær.

Jordemoder Bente Nørgård og Massageterapeut Anne Neess har udviklet Nordlys Gravidmassage ved at forene massageterapeutisk ekspertise med mange års jordemoderpraksis, hvor massage har været anvendt med stor succes for de gravide kvinder.

Undersøgelser viser resultater

I Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology fra 1999 er en undersøgelse refereret, hvor 26 kvinder modtog 20 minutters massage to gange om ugen i fem uger. Resultaterne viste sig som mindre bekymring, bedre humør, bedre søvn og færre rygsmerter end kontrolgruppen.

Få ting er så kropsligt som graviditet

Kroppen rører på sig, på godt og ondt, og giver glæde og bekymring. Massage er graviditetens første sprog.

Jordemødre, sundhedspersonale og massageterapeuter kan nu lære dette sprog og være medvirkende til at give gravide kvinder øget kropsbevidsthed og derved skabe dybere kontakt med egen krop og barn.



Det er svært at finde den nødvendige tid og prioritering til at tage vare på sig selv i graviditeten. Massage kan give en pause i det travle liv og hjælpe den gravide med at komme i kontakt med sin krop - og ikke mindst med sit barn.

Målgruppen

Kurset henvender sig specielt til jordemødre, undervisere i fødselsforberedelse, sundhedspersonale, psykologer, massører og massageterapeuter.

Det er fordel, hvis du kender til massage eller har kendskab til fagområderne omkring graviditet og fødsel.

I jordemoderkonsultationen og ved fødselsforberedelse vil mange af de enkle teknikker, vi underviser i, være med til at give kvinden en lettere graviditet.

Massører og massageterapeuter får redakaber, der gør det muligt at arbejde med gravide på en befordrende og betryggende måde, og de får mulighed for at udvide klientgruppen med et stort antal kvinder med behov for massage.

Find mere information på www.nordlys.dk

Individuel Gravidmassage



Find en terapeut

Bestil tid til en massage hos en uddannet Nordlys Massageterapeut, som er specialuddannet i gravidmassage.

www.team-nordlys.dk