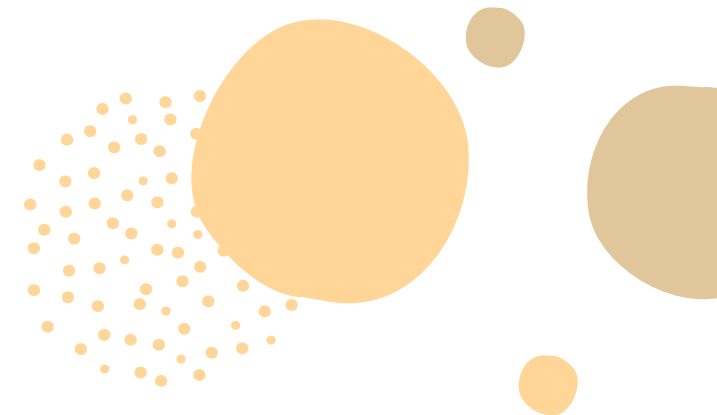


Vadbba za nosečnice z Izidoro



PREDSTAVITEV VADBE



Vadba za nosečnice z Izidoro je celostno zastavljena in je sestavljena iz štirih sklopov: izobraževalni del, sproščanje, fizične vaje in meditacija oz. vizualizacija. Celotna vadba traja cca. **120min**, v tem času pa se izoliramo od vsakdanjih obveznosti in se posvetimo sebi ter bitjecu, ki ga nosimo pod svojim srcem. To je dragocen čas, ki je namenjen le VAM - da se povežete s svojim telesom, da globoko začutite svoje posvečeno stanje: biti ženska, v kateri zori novo življenje.



Izobraževalni del

Začetne minute so namenjene izobraževanju, pogovoru, vprašanju in aktualnim temam v času nosečnosti, ki zanimajo udeleženske. Veliko časa namenimo samemu porodu, porodnim fazam, porodnim položajem, pozitivnemu soočanju s porodno bolečino, tehnikam dihanja, dojenja, porodnim željam, priporočljivi literaturi in preberemo porodne zgodbe naših sveže pečenih

mamic. Prav ta izobraževalni del je **pomembna dodana vrednost** naših nosečniških vadb, saj lahko kot spremljevalka porodov, bogato prakso iz porodnih sob prenesem na vas nosečnice.

Sproščanje

Sproščanje je temelj jogijske tehnike, zato mu na začetku vsake vadbe namenimo nekaj minut. Za fizično in duševno zdravje med nosečnostjo ter za dober učinek jogijskih telesnih vaj, je globoka sprostitiv ključnega pomena za nosečnice. Globoka sprostitiv ima več pozitivnih učinkov. Lažje in bolje spimo, morebitni pogosti glavoboli popustijo. Poveča se zmožnost koncentracije, čustveno smo stabilnejši. Ko se duh umiri in sprosti, se

zmanjšajo strahovi in skrbi. Življenjska energija bolje teče, če v telesu ni napetosti, psihična sprostitiv pa nam poveča pozornost pri vadbi joge za nosečnice. Ko obvladamo večino sproščanja, jo lahko zelo koristno uporabimo v času nosečnosti, še posebej pa med samim porodom.





Fizične vaje

Sledi izvajanje krepilno-razteznih fizičnih vaj, ki izhajajo iz joge in fizioterapije ter so **posebej prilagojene** in priporočljive **za varno vadbo v nosečnosti**. Poudarek pri telesni dejavnosti je na počasnem in kontroliranem izvajanju gibov, zavestnem občutenju telesa, razgibavanju sklepov, stabilizaciji medeničnega obroča, aktivaciji mišic medeničnega dna ter globoke trebušne mišice. Izvajamo **dihalne vaje**,

še posebej vadimo tehnike, ki jih boste uporabile med popadki. Naučimo se tudi nekaj **porodnih položajev**, ki jih boste lahko zavzele med samim porodom, tako da boste med popadki imele možnost menjavanja položajev, zaradi česar vam bo udobje in boste lažje premagovale porodne bolečine. Ves čas je poudarek na lepi telesni drži, pravilnem sedenju, ležanju in vstajanju, aktivaciji mišic medeničnega dna in globoke preme trebušne mišice. Vadbo popestrimo z masažnimi žogicami, trakovi, utežmi ter pregledovanjem diastaze rektusov v drugem in tretjem tromesečju. Že po nekaj obiskih je viden precejšen napredek v **telesni razgibanosti** nosečnic, ki pa redno poročajo tudi o lažjem sprejemanju in obvladovanju svojega spreminjajočega se telesa.

Meditacija

Na koncu vadbe se umirimo z meditacijo, posebej prilagojeno za nosečnost. Povezujemo se s še ne rojenim otrokom, ga začutimo in ozavestimo njegovo polno prisotnost. Uporabljamo tudi veliko različnih tehnik **vizualizacije**, ki jih lahko koristno uporabite tudi doma in v porodni sobi.



Vadba ima tudi močan **povezovalni vidik**, saj imate udeleženske možnost aktivno sodelovati, spraševati in izražati svoja mnenja in izkušnje.

Bodoče mamice si izmenjate tudi veliko informacij, npr. o knjigah, ki jih je vredno prebrati v obdobju nosečnosti ter druga drugo spodbujate in se podpirate. **Strah pred rojevanjem**, s katerim večina pride na vadbo, se sčasoma bistveno zmanjša, v veliko primerih pa popolnoma izgine, nadomesti pa ga radostno pričakovanje poroda.

VPLIV REDNE VADBE

- poveča se fizična in psihična vzdržljivost
- omogoča hitrejši in lažji porod
- zmanjšuje nastanek strij
- izboljšuje spanec nosečnice
- zmanjša pogostost carskega reza
- zmanjša možnost prereza presredka
- izboljša pretok krvi in limfe
- zmanjšuje nastanek otekanja okončin
- zmanjša možnost za prezgodnji porod
- povečuje samopodobo in zaupanje vase
- zmanjšana je stopnja zastoja v rasti ploda
- zmanjša možnost nosečniškega diabetesa
- poveča mišično moč
- zmanjšana je stopnja indukcij poroda...



KDO JE IZIDORA?

Vadbo vodi **Izidora Vesenjaki Dinevski**, mama dveh odraščajočih sinov, **mednarodno certificirana inštruktorica joge**. Posebej prilagojeno vadbo za nosečnice poučuje že **25 let**. Skozi svojo vadbo letno na porod pripravi okoli 300 nosečnic. Za poučevanje priprave na porod se je obširno izobraževala tudi pri mednarodno priznanih porodnih šolah in doulah. Tudi sama ima že 10 let izkušenj kot **spremljevalka na porodih** v Sloveniji in tujini.



VADBA V ŽIVO



- 120 min vadbe z Izidoro
- visoko kvalitetni novo opremljeni prostori s talnim gretjem, ki omogočajo prijetno, mirno in sproščeno vzdušje
- najkvalitetnejša Airex blazina za vadbo
- vzglavnik, odejica, masažne žogice
- razkuževanje rok, pripomočkov, prostora
- manjša skupina do max. 10 nosečnic
- zagotovljeno brezplačno parkirišče v neposredni bližini



ONLINE VADBA



- 120 min vadbe z Izidoro
- poteka v več terminih v živo preko Zoom-a
- ogled iz domačega okolja
- dostop po celotni Sloveniji in tujini
- osebna, dvosmerna interakcija med udeleženkami in Izidoro



BONUS!



Vsem nosečnicam omogočamo **ogled posnetka** vadbe iz Zoom-a v zasebni Facebook skupini. Tako si lahko vsak teden ogledate vadbo kadarkoli in kolikokrat želite.

PRIJAVI SE



MNENJA UDELEŽENK

Vadba za nosečnice se je izkazala kot ena najboljših odločitev, ki sem jih lahko naredila zase in za najino malčico. Joga me je sproščala, razgibala, razveselila in pomirila. Hvaležna sem, da sem spoznala Izidoro, v trenutku me je prevzela njena mirna, topla, srčna energija.

Tea Kuhar

Sem VEČ KOT ZADOVOLJNA z jogo za nosečnice, z Izidoro in puncami! Po 3 tednih me križ veliko manj boli, da sene pogovarjamo o energiji! Izidora je res čudovita oseba, kar se odraža na vadbi in posledično na vseh nas. Hvala!

Jerneja Kopše

Velikokrat me je zaradi fizične bolečine, ki je bila vseskozi prisotna, vznemirjala že sama misel na porod. Izidora nam ves čas nudi veliko psihične, čustvene in fizične podpore ter nas opogumlja, da bomo zmogle na tej poti. Tako je vadba postala zame čudovito darilo za nosečnost.

Albina

V drugi nosečnosti sem želela biti pripravljena na obdobje po porodu, ki je velikokrat zelo naporno in v pripravi na porod nanj kar pozabimo. Na delavnicah sem dobila veliko koristnih nasvetov o dojenju, kako preprečiti nastanek mastitisa, ki sem ga imela pri prvem dojenju kar tri krat.

Miša

Vsaka minuta na vadbi je izredno obogatila moje nosečniško obdobje. Večerke ure pri Izidori so bili posebni trenutki tako zame, kot tudi za malo bitjece v trebuhu. Poleg samih vaj je vadba zame pomenila tudi druženje z drugimi nosečnicami in bodočimi mamicami, s katerimi smo si lahko delile občutke, vprašanja in mnenja.

Polona

Vsaka ura vadbe je nekaj posebnega in vsakič znova sem izvedela kak koristen nasvet. Pred porodom sem se seveda odločila za obisk vseh delavnic za bodoče starše. Sedaj, ko sem rodila sem res iz srca hvaležna za vsako minuto, ki sem jo preživela na vadbi in za vso znanje, ki ga dobimo na delavnicah.

Sara Jurančič



PORODNA ZGODBA

Bili smo v nestrpnem pričakovanju nove družinske članice, še ene hčerkice, ki je – tako kot prva – malce zamujala. Bila sem teden preko pdp-ja, ko se mi je med obiskom WC-ja odluščil **maternični čep**. Bilo je petek pozno popoldan. "Aha, to je to," sem si rekla, "maksimalno teden dni pa se bova spoznali." Po uspavanju starejše hčerke ter večernem tušu sem novico povedala partnerju. Kasneje sem začela čutiti podobne krčke kot pri menstruaciji. Takrat sva se s partnerjem spogledala – verjetno jo bova spoznala v roku nekaj dni, ne enega tedna. Spat sem šla s termoforjem, ovitim v blago, da bi si lajšala krčke. V roku dobre urce so pod vplivom toplote pojenjali. Kljub temu, da so me med spanjem nekajkrat zbudili, jih je termofor pregnal. Sobota je potekala običajno. Krčke sem čutila čez cel dan, ni jih bilo potrebno posebej predihovati. Če sem se dobro zamotila, sem jih manj čutila – temu motu sem sledila celotno soboto. Ker pa so krčki vseeno bili prisotni čez cel dan in ker je partner odhajal v nočno, sem s preventive poklicala sestro, če lahko hčerka prespi pri njej – če bi me slučajno ponoči kaj presenetilo.

Partner je hčerko odpeljal v varstvo, jaz pa sem si privoščila večer zase – topel tuš, dobra večerja, reševanje križank in gledanje TV-ja. Seveda, pa sem pred tem 2x preverila ali imam spakirano vse potrebno za porodnišnico. Ker je bilo vse mirno, sem pred TV-jem skoraj zaspala. Ko sem zbrala pogum, da se končno spravim v spalnico, sem se zavedala, da praktično že vsaj dobre 3 urce ni bilo krčkov. Rekla sem si: »Ha, mogoče pa je bil **lažni alarm**.«

No, nato pa se je po pol urce spanja začela veselica. Zopet so prišli na obisk prijateljčki, za katere sem mislila, da se bodo zopet hitro poslovili, saj niso bili posebej močni, ampak tudi ne toliko blagi, da bi lahko mirno spala. Odšla sem po termofor, ki mi je noč pred tem učinkovito pomagal, ampak tokrat z njim ni šlo. Ležeč položaj mi ni več ustrezal, zato sem se nagnila nad previjalno mizo in krčke stoje med gibanjem – tokrat še v tišini – predihovala. Prijateljčki se niso pojavljali ritmično, trajali so različno dolgo – tokrat sem štela po občutku.

Odločila sem se za **topel tuš**, da preverim ali se bo stvar umirila. Pod tušem sem bila dobrih 20 min, od tega polovico v čepečem položaju, mrmrljajoče različne pesmi. Prijateljčki so nekoliko obmolnili. Takoj po tušu pa se je stvar začela stopnjevati. Od 2.50 ure zjutraj so se prijateljčki začeli na 5 min, trajali so okrog minute. No, pa je vendarle to to. Predihovala sem jih nagnjena nad previjalno mizo, nato na posteljo na vseh štirih in pri tem delala sem spuščala glasne **AAAAA**-je.

Da mi glasno predihovanje ustreza sem vedela od prvega poroda. Pri tem sem gibala medenico v obliki znaka neskočnosti. Ko se je začelo zares, sem kot v videoteki izbirala vizualizacijo, ki me bo spremljala. Odločila sem se za ptice ter za valove. Med krčki sem se postopoma oblačila.

Ko mi je zmanjkalo oblačil, sem gledala posnetke o dojenju (na Izidorini spletni strani) in ob vsakem prijateljčku stisnila pavzo. Seveda nisem pogledala do konca niti prvega posnetka, saj sem po pol urnem dogajanju poklicala partnerja, da mu javim novico in če je le možno, da on pride pome (dela kot reševalec v ZD Adolfa Drolca MB). Aktiviral je menjavo na delovnem mestu, jaz pa sem se vse do njegovega prihoda počasi gibala proti izhodu in vmes glasno predihovala. En popadek preden sem oblekla bundo, en popadek preden sem se obula, en popadek preden sem šla v reševalno vozilo. Odpeljali smo se točno ob 4.00 (s popadkom), ob 4.02 sem zopet predihovala in takrat mi je glavo prešinila misel: "Da ne bo moj partner na koncu še moj porodničar!" Nato so se popadki ustalili na 5 minut. S partnerjem nisva kaj dosti govorila, saj sva oba vedela, da mi to ne paše. Prispeli smo v porodnišnico, kjer je partner gospe naznanil: »Dobro jutro. Imamo nosečnico, rodili bomo«, medtem ko sem v ozadju zopet pihala.

Med prijaznim sprejemom sva s partnerjem izpostavila, da sva prebolela korono in imela zraven potrdila o pridobljenih protitelesih. Partner mi je pomagal pri preoblačenju. Pri pregledu je porodničar ugotovil, da sem zrela za porodno sobo – bila sem namreč 8 cm odprta. **»Yeeeeees!«** sem si mislila, »uspelo mi je!«.

Partner se je šel preobleči v civilna oblačila, mene pa je porodničar ob 4.20 pospremil v porodno sobo in mi začel pripenjati CTG, v upanju, da bi ga vsaj za 20 minut posneli. Prosila sem ga, če mi ga lahko »naštima« tako, da se bom lahko gibala, nakar je odvrnil: **»Gospa, vi boste rodili!«** Na postelji sem se obrnila na bok in s porodničarjem sva se sprehodila skozi porodni vprašalnik, katerega prej zaradi korone ali gneče v porodnišnici s partnerjem nisva uspela izpolniti. Vmes je vljudno čakal, da sem predihala še dva popadka. Še danes sem mu neizmerno hvaležna, saj je bil zelo miren, uvideven in hitro sva uspela končati. Med tretjim popadkom, se je ton mojega AAAAAA-ja spremenil in takrat sem skozi zobe rekla: **»Gospod, mislim, da imam....«** in je že počil plodov ovoj in pri tem "oreng" zmočil babico. No, za povrh je počilo še enkrat in takrat sem izustila do konca: **»tiščavnike«**. Obakrat se je slišalo kot obmetavanje z vodnimi baloni.

Nekje med tem časom je v porodno sobo prišel partner, ki si še niti halje ni uspel zavezati, jaz sem se obrnila na hrbet in po navodilih babice zajemala zrak ter tiščala. Mislim, da sem vse skupaj potisnila kakšnih 3x. Partner me je spodbujal kako odlično mi gre, medtem ko sem jaz čutila zelo neprijetno raztezajočo bolečino v predelu presredka. Praktično je bolelo tako kot da me nekaj **zeelo peče**. V misli se mi je ukradel stavek: »Kaj bom rezana?«, ki sem ga hitro pregnala z: »Martina, presredek si si negovala, vse bo ok!«

Dali so mi možnost tipanja glavice med kronanjem (kar mi je dalo še dodaten polet) in nato je s četrtem stiskom ob 4.39 prišla na svet nova kepica v našem življenju – mala Tinka. Nežno sem si jo položila na prsi, s partnerjem sva jo pozdravila in ji zaželela dobrodošlico v našo družino. Preden sem otroka dobila na prsi pa sem se zavedala, da je celotno dogajanje od reševalnega vozila naprej potekalo z masko, katere sploh nisem zaznala.

Po določenem času (priznam, da tu pa več nisem pogledovala na uro) je partner prerezal popkovnico, jaz pa sem še z enim stiskom izločila posteljico, ki sem jo fotografirala in bila fascinirana nad njeno velikostjo. Šele nato sem začutila žejo in skoraj na dušek izpila liter kokosove vode (hvala za nasvet). Nato smo se potopili v neizmerno srečo ter spoznavanje male puhice.

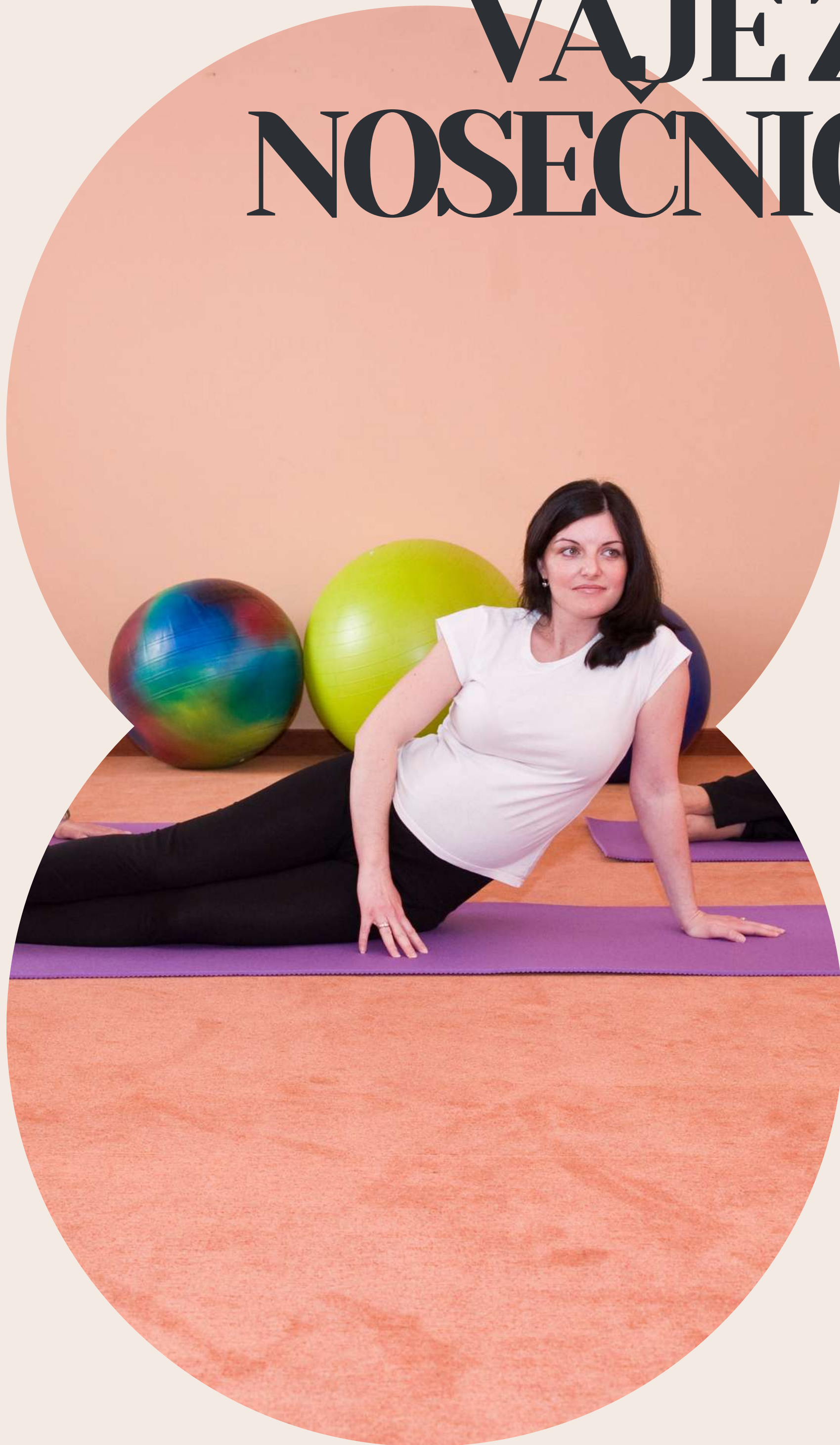
Še preden se poslovim pa ti – Izidora – želim reči en velik, iskren HVALA - za iskreno predanost delu, kar se odraža že v tvojih očeh, za pozitivno za katero streliš in energijo, s katero prebudiš žensko moč v vsaki posebej izmed nas. Kot učiteljica vem, kako težko se je dotakniti človeka in v njem prebuditi nekaj novega in kako lep je občutek, ko to dosežeš. Naj ti vsi ti občutki še naprej dajejo veter v tvoja krila in upam, da se mi še enkrat uspe znajti v njihovem objemu.

MARTINA DOLENC

VEČ PORODNIH ZGODB PREBERI NA SPLETNI STRANI IZIDORA.SI

PORODNE
ZGODBE

LEŽEČE VAJE ZA NOSECNICE



**VARNA VADBA
ZA NOSECNICE**

IZIDORA VESENJAK DINEVSKI

SKLOP VAJ V LEŽEČEM POLOŽAJU, KI SO PRIMERNE ZA NOSEČNICE

Ležeče vaje se v času nosečnosti izvajajo le kratek čas, saj bi plosko ležanje na hrbtu lahko povzročilo nelagodje (sindrom vene cave) za bodočo mamico in še nerojenega otroka.



Zmeraj izvajamo vaje v skladu z našimi sposobnost in počutjem. Če imamo med vajo zaprte oči, nas zunanji svet ne moti v opazovanju in zaznavanju našega telesa. Na ta način smo povezani s samim seboj in bolje prepoznamo učinke vaje, ki jih ima asana na naše telo.

Asana pomeni telesni položaj, v katerem dalj časa sproščeno vztrajamo. Izvajamo jih počasi, s tem nenasilno vplivamo na mišice, sklepe, vezivno tkivo, kite in druge telesne dele. Asane harmonizirajo živčni sistem, izboljšujejo krvni pretok, sproščajo napetost in stopnjujejo prožnost.



01

PRETEGOVANJE TELESA

Lezite na hrbet na udobno podlago. Dihajte usklajeno z gibanjem.

3 RAZLIČICE

PRETEGOVANJA TELESA

Vajo izvedite 6-krat; tri ponovitve v levo in še tri v desno tran.



Pretegovanje telesa

Ob vdihu dvignite roke za glavo. Pretegujte telo tako, da roke in pete potiskate v nasprotni smeri. Medenico in križ pritisnite k tlom. Ob izdihu se vrnite v začetni položaj. Sprostite se. Asano ponovite 3-krat.

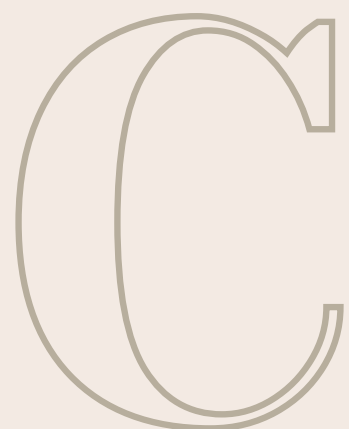
Izmenično pretegovanj telesa

Ob vdihu iztegnite desno roko za glavo. Pretegujte desno stran telesa, tako da potiskate desno roko in desno peto v nasprotni smeri. Medenico pritisnite k tlom. Ob izdihu položite roko ob telo. Ob vdihu iztegnite levo roko nad glavo. Pretegujte levo stran telesa, tako da potiskate levo roko in levo peto v nasprotni smeri. Ob izdihu položite roko ob telo.



Diagonalno pretegovanje telesa

Roke iztegnite za glavo. Ob vdihu diagonalno pretegujte telo tako, da potiskate desno roko in levo peto v nasprotni smeri. Ob vdihu diagonalno pretegujte telo tako, da potiskate levo roko in desno peto v nasprotni smeri. Ob izdihu se sprostite.



Vrnite se v začetni položaj. Ta vaja preteguje in sprošča telo, pogloblja dihanje in pospešuje energijski pretok. Vaje, pri katerih potiskamo pete navzven in prste nog proti telesu so v nosečnosti dobrodejne, saj zmanjšujejo nastajanje neprijetnih krčev v mečih.



KOTALJENJE

Vaja deluje preventivno in kurativno proti bolečinam v križnem predelu hrbtenice

02

Lezite na hrbet. Noge dajte narazen, da ne stiskate trebuščka. Pokrčite noge v kolenih in jih primaknite k telesu. Objemite kolena, desna roka objame desno koleno, leva roka pa levo koleno, stopala so dvignjena od podlage. Ob izdihu se postopno obračajte v levo, vrat je popolnoma sproščen, glava leži na tleh in se kotali z vami. V skrajnem položaju se s čelom dotaknite podlage, na kateri ležite. Ob vdihu se obrnite na hrbet. Ob izdihu ponovite vajo še na desno stran. 5-krat se obrnite v levo in na desno, potem se vrnite v začetni položaj.



Vaja sprošča napetost v vratu in glavi, povečuje prekrvitev hrbta in pospešuje delovanje ledvic, ki so v času nosečnosti izjemno obremenjene, s to vajo pa jih stimulirate k delovanju.



03

KROŽENJE Z RAMENI

S to asano krepite
ramenske sklepe

Z dlanmi se primite za komolce. Na začetku vaje globoko vdihnite ter začnite z rokami krožiti navzgor, izdihnite, ko se vračate v izhodiščni položaj. Naredite 4 kroženja v eno smer; ko so roke na prsnici, menjajte smer in naredite enako število ponovitev še v drugo smer. Vajo izvajajte enakomerno, nesunkovito, roke naj potujejo po krožnici.





DVIGOVANJE MEDENICE

V času nosečnosti se težišče hrbtenice spremeni.



Zaradi spremembe težišča hrbtenice v nosečnosti pride velikokrat do bolečin v križnem predelu hrbtenice. Z vajami se lahko naučimo globokega abdominalnega dihanja, ki dobro vpliva na bodočo mamico in otročka v trebuhu. Ena izmed teh vaj je dvigovanje medenice, ki se lahko izvaja na več načinov.



Dvigovanje medenice

Ležite na hrbet. Roke naj ležijo ob telesu. Pokrčite noge v kolenih. Stopala naj bodo na tleh. Približajte jih k zadnjici in se primite za gležnje ali pete, če je to možno. V nasprotnem primeru naj roke samo ležijo ob telesu.

Ob vdihu dvignite medenico čim višje in upognite hrbtenico. Teža telesa naj bo porazdeljena na stopala, ramena in zatilje. V opisanem položaju vztrajajte, dokler se počutite prijetno. Ob vdihu se vrnite v začetni položaj. Vajo ponovite 4-krat. Ko jo izvajate zadnjič, se za nekaj trenutkov zadržite v skrajnem položaju, spontano dihajte in še za kakšen centimeter poglobite položaj.



Valovanje medenice

Osnovni položaj je enak kot pri prvi različici. Z vdihom dvignemo medenico 10 cm od tal in jo zibamo v desno in v levo stran, kot bi se pozibavali na valovih.

B

Na eni nogi

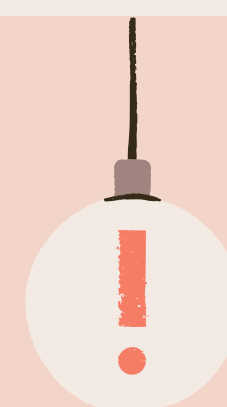
Osnovni položaj je enak kot pri prvi različici. Roke odročite v višini ramen. Pokrčite kolena. Sedaj dvignite desno nogo in peto položite na desno koleno. V tem položaju dvigujte medenico do te mere, ko se še počutite udobno. Vaja krepi hrbtne, medenične, kolčne, nožne mišice. Razteza upogibalke kolkov, odpravlja motnje v delovanju ženskih spolnih organov in težave z nizkim krvnim tlakom.

C



OPOZORILO

Pri težavah z vratnim delom hrbtenice ne dvigajte medenice zelo visoko.



Po vsaki vaji se za trenutek sprostite, opazujte učinke asane in sprostite napetost, ki se je pojavila med posamezno vajo. Asane zmeraj izvajamo samo do meje zmogljivosti in prisluhnemo svojemu telesu. Predstavljene vaje se izvajajo v različnih obdobjih nosečnosti. Katera vaja je najbolj primerna za posamezno obdobje, vam bo najbolje povedala vaša učiteljica joge. Redno izvajanje sproščanja in telesnih vaj ter posvečanja sebi in še nerojenemu otroku lahko bistveno vpliva na porodno izkušnjo in žensko samopodobo, seveda pa tudi na varen porod in zdravega novorojenčka.

Vadba za nosečnice z Izidoro

Vadba za nosečnice z Izidoro je celostno zastavljena in je sestavljena iz štirih sklopov: izobraževalni del, sproščanje, fizične vaje in meditacija oz. vizualizacija. Celotna vadba traja cca. 120min, v tem času pa se izoliramo od vsakdanjih obveznosti in se posvetimo sebi ter bitjecu, ki ga nosimo pod svojim srcem.



Izobraževanje

Sproščanje

Gibalne vaje

Meditacija

Po pomembni dodani vrednosti izobraževalnega dela in sproščanju sledi izvajanje krepilno-razteznihi fizičnih vaj, ki izhajajo iz joge in fizioterapije ter so posebej prilagojene in priporočljive za varno vadbo v nosečnosti. Izvajajo se tudi dihalne vaje in tehnike za uporabo med popadki ter različni porodni položaji.

Vadba ima tudi močan povezovalni vidik, saj imate udeleženske možnost aktivno sodelovati, spraševati in izražati svoja mnenja in izkušnje. Strah pred rojevanjem, s katerim večina pride na vadbo, se sčasoma bistveno zmanjša, v veliko primerih pa popolnoma izgine, nadomesti pa ga radostno pričakovanje poroda.



KDO JE IZIDORA?

Vadbo vodi **Izidora Vesenjak Dinevski**, mama dveh odraščajočih sinov, **mednarodno certificirana inštruktorica joge**. Posebej prilagojeno vadbo za nosečnice poučuje že **25 let**. Skozi svojo vadbo letno na porod pripravi okoli 300 nosečnic. Za poučevanje priprave na porod se je obširno izobraževala tudi pri mednarodno priznanih porodnih šolah in doulah. Tudi sama ima že 10 let izkušenj kot **spremljevalka na porodih** v Sloveniji in tujini.

[VEČ O VADBI](#)