

Underviser



Bente Nørgård
Jordmoder, Nordlys Massage®
Terapeut, RAB og Supervisor.
Mange års erfaring og medudvik-
ler af Nordlys Massage® til gravide.



www.gravidmassage.dk

GRAVIDMASSAGE

Kursuskalender

Kursusnr.	Kursus	Sted (Postnr og By)	Dato fra-til	Pris	Depo.	Underviser
▶5808	Gravidmassage	2820 Gentofte	13.-15.8.2008	3600	800	Bente Nørgård
▶0838	Gravidmassage	8600 Silkeborg	9.-11.9.2008	3600	800	Bente Nørgård
▶0902	Gravidmassage	8600 Silkeborg	21.-23.1.2009	3600	800	Bente Nørgård
▶0913	Gravidmassage	8600 Silkeborg	19.-21.8.2009	3600	800	Bente Nørgård
▶5957	Gravidmassage	2820 Gentofte	28.-30.8.2009	3600	800	Bente Nørgård

Kurser, der er markeret med ▶ kræver ingen særlige forudsætninger for optagelse.

NORDLYS

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

www.nordlys.dk



Praktiske oplysninger om
tilmelding, overnatning, beta-
ling, frmelding m.v. finder du
på bagsiden af den generelle
KURSUSKALENDER og på
www.nordlys.dk ->
SVAR PÅ ALT! Håndbogen.

NORDLYS 2008/09/22



GRAVIDMASSAGE

KURSER • UDDANNELSER • EFTERUDDANNELSER

NORDLYS

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.

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.

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.

Jordmoder Bente Nørgård og Massageterapeut Anne Neess har udviklet Nordlys Gravidmassage ved at forene massageterapeutisk ekspertise med mange års jordmoderpraksis, 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.



Kurser



Gravidmassage

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

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 redskaber, 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 om kurserne 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.gravidmassage.dk