



# Yogagruppe for mødre som har mistet barn

I en egen yogagruppe lærer etterlatte mammaer avspenning og pusteøvelser. Det gjør godt for ansente kropp og plagede sinn.



*Gjennom yogaen har jeg lært meg, i hvert fall den stunden timen varer, å puste og å være i egen kropp. Virkelig kjenne etter, på godt og vondt, hvordan jeg egentlig har det. Det at instruktøren og de andre deltagerne også har mistet barn, gir en ekstra trygghet. Hege er akkurat passe sprø, morsom, omsorgsfull og dedikert. Jeg går fra hvertime med litt lavere skuldre enn da jeg kom. **Deltaker***

– Jeg ser at de har fått bedre kontakt med kroppen og at pusten er blitt bedre, sier yogalærer Hege Strand Karlsen, som leder yogagruppen Mammahjerte yoga i Oslo denne våren. Så langt har de møttes seks av totalt tolv ganger.

– De fleste syntes nok det var veldig rolig og utfordrende i starten. Men når de blir kjent med opplegget, går det bra, sier Hege. For dette er ikke yoga med mange utfordrende stillinger, her jobber de rolig med pust og kroppsbevissthet. Hege har selv erfart nytten av yoga etter at hun mistet sin to år gamle sønn for 10 år siden.

– Etter flere år som sykmeldt tok jeg

utdannelse som yogalærer. Yogaen har vært min vei til et bedre liv, forteller Hege som til daglig er yogalærer på Oslo Yoga. Gjennom yogagruppen for etterlatte mødre ønsker hun å skape et rom der man får kjenne på det kroppen holder av glede, sinne og sorg. – Her gis et trygt rom for dem som har det vanskelig. Ved å senke stressnivået i kroppen og få bedre kontakt med pusten, kan vi være med på å redusere plagene vi har etter å ha mistet barn, sier hun.

– Jeg er veldig ydmyk, det er en fin, spennende og utfordrende gruppe å jobbe med. Deltakerne er tøffe og åpne!