

DOULA PREMIUM

PACKAGE I

1 Monat (last minute)

SCHWANGERSCHAFT

- wöchentliche 90 min online Schwangerenyoga-Kursteilnahme
 - 1 x Yoga Nidra online inkl. 4 Audio-Dateien
 - 4 Std. Yoga-Geburtseinstimmungskurs online
- monatl. 90 min Gruppentreffen via Zoom für Fragen & Austausch
 - Ayurvedische Ernährungstipps & leckere Rezepte
- Für Rückfragen stehe ich dir gerne telefonisch zur Verfügung

GEBURT

- Energetische Geburtsbegleitung, ggf. auch per Telefon

WOCHENBETT

- 3 x 1 Std. Wochenbett-Begleitung (telefonisch)

1 Monat Doula - Premium - einmalige Zahlung 699,- €