

# DOULA PREMIUM

## PACKAGE II

*3 Monate*

### SCHWANGERSCHAFT

- wöchentliche 90 min online Schwangerenyoga-Kursteilnahme
- Yoga Nidra (alle 3 Wochen) online inkl. sämtlicher 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)

3 Monate Doula - Premium - monatliche Zahlung 349,- €