

SOULBIRTH DOULA

SCHWANGEREN KURS



ENTSPANNUNG & SELBSTLIEBE
FÜR DICH, IN 6 MODULEN

In dieser magischen Zeit der Schwangerschaft erlebst Du in einer kleinen Gruppe einen sicheren, liebevollen Raum, in dem es nur um Dich geht. Du kannst ungestört in Kontakt und Kommunikation mit Deiner Innenwelt und mit Deinem/Deinen ungeborenen Kind/ern gehen. Du erhältst in 6 Modulen Inputs zu Oxytocin & Bindung, dem heiligen Geburtsraum & Deiner wilden Frau, Selbstfürsorge in Bezug auf das Wochenbett & Deinen Beckenboden, Nervensystem und weiteren Themen. 6 Einheiten für Dich, um selbstbestimmt und kraftvoll (erneut) durch Deine Schwangerschaft, Deine Geburt, Dein Wochenbett und Dein Mama-werden zu fließen...

Wir nehmen uns achtsam und bewusst Zeit für

- ♡ Gespräche & Austausch
- ♡ Körper spüren & Übungen
- ♡ Wissensvermittlung
- ♡ den Herzraum
- ♡ kreativen Ausdruck
- ♡ Selbstregulation
- ♡ die Gebärmutter
- ♡ Meditationen



LISA ANNA
WEG BEGLEITERIN

Informationen & Anmeldung:

+41 79 301 66 95

www.lisa-anna.com

Lisa Anna Eichenberger
Soulbirth Doula i.A. & Yoga Lehrerin

Mittwochs, alle zwei Wochen
27.8. / 10.9. / 24.9. / 22.10. /
5.11. / 19.11.2025

jeweils von 9:15 bis 10:30 Uhr im
"ZeiTraum", Neuengasse 16, Biel

Ausgleich: CHF 195.- für 6 Module



Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig,
die Teilnahme ist zu jedem Zeitpunkt der
Schwangerschaft möglich. Versicherung ist
Sache der Kursteilnehmenden.

