

SOULBIRTH DOULA

SCHWANGEREN KURS



ONLINE

ENTSPANNUNG & SELBSTLIEBE
FÜR DICH, IN 6 MODULEN

Wir nehmen uns achtsam und
bewusst Zeit für

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

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...



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 20:15 bis 21:30 Uhr
online per Zoom

Ausgleich: CHF 150.- für 6 Module



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



SoulBirth
Doula