



FOLGE MIR GERNE AUCH AUF INSTAGRAM  
DOULA.SINARAU

# MENTALE GEBURTSVORBEREITUNG

## KURSANGEBOT

KURSPREIS **249€ PRO PAAR** ~~STATT 349€~~

### KUR SINHALTE

 WIE FUNKTIONIERT GEBURT

WAS BRAUCHT GEBURT

GEBÄREN OHNE

ANGST-ANSPANNUNGS-SCHMERZ-KREISLAUF

MENTALEN GEBURTSVORBEREITUNG / WERKZEUGE

- ENTSPANNUNGSÜBUNGEN
- HYPNOBIRTHING / TRANCE
- GEBURTSANKER
- AFFIRMATIONEN
- VISUALISIERUNGEN

ROLLE DES PARTNERS / DER PARTNERIN

UMGANG MIT BESONDERHEITEN UND  
UNVORHERSEHBAREN SITUATIONEN

INTERVENTIONEN INKLUSIVE DER JEWEILIGEN  
VOR- UND NACHTEILE

### TERMINE 2025



SAMSTAG & SONNTAG

29./30.03. & 05./06.04.2025

SAMSTAG: OHNE PARTNER(IN)

SONNTAG: MIT PARTNER(IN)



JEWEIFS VON

09:00 - 12:00 UHR



RAUM FÜR YOGA

UHLBERGSTRASSE 69

70794 PLATTENHARDT



FÜR DICH / EUCH

- GETRÄNKE UND SNACKS
- WORKBOOK
- MEDITATIONEN
- GOODIEBAG

DIE WELLE KOMMT AUS DIR - SIE KANN NIEMALS STÄRKER SEIN ALS DU!

ANMELDUNG UNTER

[WWW.DOULASINARAU.DE](http://WWW.DOULASINARAU.DE) / [WWW.FBS-FILDERSTADT.DE](http://WWW.FBS-FILDERSTADT.DE)