

Workshop

Die heilige Zeit

Vorbereitung auf
dein Wochenbett

Samstag 05.02.2023

10 Uhr in Wadgassen, in Dianas Yogawelt, ca 90
- (120 Minuten je nach Frageaufkommen)

Anmeldung bei Christina Küntzer
Ayurvedische Doula

Telefon/Whats App: 0176/ 46501990



Christina Küntzer
christina@yoga-saarland.com



Workshop

Inhalt

Die heilige Zeit des Wochenbett

Bedürfnisse der Mutter, Bedürfnisse des Baby

Was brauche ich? Was möchte ich, was nicht?

Vorbereitung auf das Wochenbett

Wochenbett organisieren

Ayurvedische Empfehlungen

Nährendes Essen / die Verdauung im Wochenbett

Unterstützung im Wochenbett

Wochenbettzimmer

Rezepte & Wochenbettcheckliste

**Preis inklusive ayurvedischer Snacks
25 Euro**

