

Embrace Your Path

online met 1-1 begeleiding



BEING YOURSELF IN THE TRANSITION TO MOTHERHOOD

DOOR SOFIE VAN HOEY VAN 'JOUW DOULA'

en ik neem je zachtjes

m e e o p w e g

je eigenheid jouw waarheid

INTRODUCTIE

**DURF TE STAAN
IN WIE JIJ BENT
IN WAT JIJ WENST
VOOR JEZELF
EN JE BABY**

ontvang de **JUISTE** kennis tijdens je zwangerschap.

Ik benadruk het woordje 'JUISTE' altijd, omdat ik vind dat er veel te veel onbelangrijke kennis wordt gegeven. Het gaat erom dat je vertrouwen vind in je lichaam en dat je wel een basis mee krijgt van wat er allemaal gebeurt in je lichaam, maar geen overkill, want wanneer komen we dan nog aan in ons vertrouwen? Als we alleen maar in ons hoofd hebben gezeten? Dus hier enkel de juiste info!



het eerste trimester

MODULE 1



MIJN BAARMOEDER DRAAGT NIEUW LEVEN. WAT BEN IK BENIEUWD NAAR JOU, LIEVE BABY EN HOE WE DEZE 9 MAANDEN SAMEN GAAN BEWANDELEN, MET JOU ELK MOMENT BIJ MIJ.

Het eerste trimester kan veel emoties met zich meebrengen. Geluk, onzekerheid, angst, vreugde, verwarring, etc.

In deze module begeleid ik je doorheen deze fase met kennis over zelfzorg, verbinding met jezelf, je baby, je partner en deze nieuwe fase.

wat je ontvangt:

MODULE - DE EERSTE POORT

- **video 1: uitnodiging tot ritueel**
 - doel: ontvang 4 rituelen die je kan toepassen in je dagelijks leven om verstillend en verbinding met je zwangere lichaam en baby te omarmen
 - rituelen: vóór je gaat eten, vóór je bezoek ontvangt of naar mensen toe gaat, als je in je bed ligt en op het moment dat er intensiteit van emoties door je heen gaan of er vele emoties rondom je gebeuren.
- **video 2: holistisch perspectief op zwangerschapskwaaltjes**
 - onderwerpen: misselijkheid, moeheid, onderrugpijn, steken, spataders, zware benen en maagzuur.
 - wat je kan doen om het te verzachten via voeding, beweging, kruidengebruik en alternatieve behandelingen.
 - + handige 'go to's' in een ebook die je eventueel kan uitprinten.
- **audio 1: step into your labyrinth of womanhood**
 - doel: wie ben ik doorheen al deze lagen, patronen, gewoontes. Wie ben ik in mijn kern en hoe wenst mijn kern tot uiting te komen in mijn zwangere lijf? Tot slot zijn we eerst vrouw, voor we mama worden.
 - +begeleidende lichaams oefening via audio
- **voedingsbundel**
 - voedingsadvies voor je zwangere lichaam en wat je lichaam nodig heeft om je baby zo gezond mogelijk te laten groeien, zonder dat je op je reserves zit als vrouw.
 - dit voedingsadvies is verdeelt in 4 delen.
 - 1e deel: eerste trimester
 - 2e deel: tweede trimester
 - 3e deel: derde trimester
 - 4e deel: postpartum herstellende/versterkende recepten

het tweede trimester

MODULE 2



TERWIJL JE DE EERSTE SCHOPJES GAAT VOELEN EN ALVAST EEN GEMAKKELIJKE BROEK BEGINT AAN TE DOEN, WORDT ER STEEDS MEER JE NIEUW GEZINNETJE GEBOREN.

Tijdens dit trimester ga je steeds meer energie krijgen. Je gaat als het ware een opstoot hierin ervaren. Ik help je mee deze energie op een efficiënte manier in te zetten, om jezelf en je huisje voor te bereiden op de komst van je baby.

wat je ontvangt:

MODULE - TWEEDE POORT - DEEL 1

- **Geboortecursus deel 1: fysiologische bevalling**
 - **video 1: je vrouwenlichaam tijdens je bevalling**
 - onderwerpen: bevallingssignalen, bevallingsfasen, mind-body-connectie, laat je hormonen hun werk doen. - wordt toegelicht via een PowerPoint
 - BONUS: WHAT TO DO WITH YOUR PLACENTA
 - **audio 1: podcast - It is safe to lose things up** //we willen zo graag in die glazen bol kijken en ons exact voorbereiden op hoe we de bevalling van onze dromen zien gebeuren, maar de realiteit is dat de droombevalling vertrekt vanuit vertrouwen en niet vanuit 'controle'. If you know what I mean ;) //
 - onderwerpen: betekenis van 'de controle verliezen', hoe ziet dit er uit, hoe begeleid ik dit in 'de juiste banen' en hoe kom ik dan terug in mijn vertrouwen tijdens de zwangerschap en in de bevalling?
 - +lichaamsoefening: hoe we veilig de controle kunnen verliezen om dieper in vertrouwen te kunnen gaan.
 - **audio 2: podcast - Use These LOVE Hormones**
 - onderwerpen: hoe je zelfliefde, de liefde voor je baby en de liefde van je partner, je kunnen dragen tijdens de laatste weken zwangerschap, bevalling en zelfs postpartum.
 - +handouts: samenvatting van de podcast in gemakkelijk uitprintbaar document.

it's all about **THE RIGHT** knowledge.

wat je ontvangt:

MODULE - TWEEDE POORT - DEEL 2

- **Geboortecursus deel 2: eerste dagen**
 - **video 1: keep your baby close - heart to heart - body to womb**
 - een holistisch perspectief op de eerste uren
 - +lichaamsoefening: uit te oefenen als je baby bij jou ligt
 - **video 2: geef aandacht en warmte aan je 'lege' baarmoeder.**
 - onderwerpen: ondersteunen in het herstel via voeding en zelfmassage
 - a.d.h.v powerpoint
 - + uitbreiding voedingsbundel met postpartum recepten
 - BONUS: BORSTVERZORGING

it's all about **THE RIGHT** knowledge.

het derde trimester

MODULE 3



VRAAGT VOORAL VEEL VERTRAGING. DE OPSTOOT IN ENERGIE, LAAT ZICH STILLETJES AAN WAT ZAKKEN. OM RUIMTE TE MAKEN VOOR VERBINDING MET JE AANGEBOREN WIJSHEID.

Je gaat worden uitgenodigd om te vertragen. Niet altijd even gemakkelijk. Zeker niet als je op dit moment nog aan het werken bent. Maar probeer het in kleine momentjes al toe te passen. Meer hierover in deze module.

wat je ontvangt:

MODULE - DERDE POORT

- **audio 1 - podcast: zak in je bekken.** //als vrouw wordt je getrokken naar de aarde als je bevalling nadert. Je hebt meer behoefte om te gaan zitten, liggen, hangen, leunen...je wilt je laten dragen door de zwaartekracht. Dit is allemaal 'meant to be'. Dit gevoel is er niet 'zomaar'. //
 - +lichaamsoefening: open je bekken
 - +lichaamsoefening: open je 'oer'stem: via primaire klanken je gevoel met je onderbuik en hart versterken.
 - als voorbereiding om in vertrouwen en overgave te staan tijdens je bevalling
- **video 1: uitleg over kruidengebruik vanaf 37 weken tot eerste kraamweken**
 - kruiden die je lichaam voorbereiden op de bevalling
 - kruiden die je postpartum lichaam helpen herstellen
 - info over 'alternatieve' behandelingen met kruiden en hun werking
 - yonisteam, voetenbad, lichaamsbad
- **audio 2 - begeleidende bewegingsvrijheid**
 - ontdek je lichaam in verschillende houdingen en bewegingen
 - ervaar in welke houdingen jij je krachtig en vertrouwd voelt
 - deze houdingen kunnen een 'go to' vormen naar je bevalling toe.

it's all about intuition.



deze cursus is voor zwangere vrouwen die:

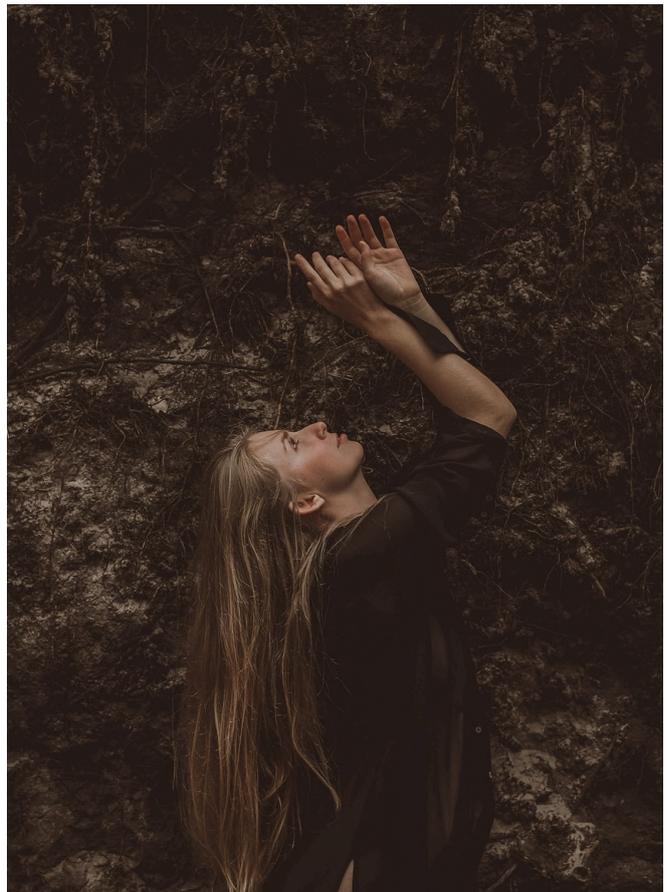
- graag vanuit hun eigen thuis zich verdiepen in de wereld van hun zwangere lijf en de groei van hun baby
- vrouwen die kiezen voor bewustzijn en zelfreflectie
- en het leuk vinden om het online te combineren met een 1 op 1 begeleiding
- ook vrouwen die durven uit de klassieke weg te stappen en echt willen gaan voelen 'wie ben ik en wat heb ik nodig'



Er gaan momenten zijn dat je je afvraagt 'wow dit is anders, dan ik dacht dat het ging zijn' Dit is omdat ik als doula, mijn consulten die ik 1 op 1 geef, heb verwerkt tot deze cursus.

En ik ben inderdaad niet de klassieke doula.

Ik ben een doula die het lichaamsgerichte en holistische aspect van zwanger zijn, bevalling en postpartum volledig betreft en dit op soms onverwachte manieren.





holistisch

lichaamsgericht



natuurlijke
voeding en
kruidengebruik

FAQ

Hoelang heb ik toegang?

Je hebt 9 maanden toegang. Wil je deze verlengen? Dan kan je deze gratis nog 3 maanden extra verlengen. Dit doe je dan door mij een berichtje te doen op instagram @jouwdoula

Kan ik kiezen om zonder 1-1 begeleiding het in te gaan?

Dit is iets dat ik niet voorzie als optie. Waarom niet? Het is belangrijk dat je begeleiding krijgt doorheen deze cursus. Al is het maar om persoonlijke vragen te stellen. De reden? Dit is niet gewoon een geboortecursus. Dit is echt een doulatraject waar mijn consulten in zijn verwerkt.

Waar vinden 1-1 begeleidingen plaats?

Online.

andere vragen?

contacteer me dan via mail jouwgeboortewerk@gmail.com
of op instagram @jouwdoula



44 plekjes
een verbindende digitale leeromgeving
met 9 maanden lang toegang
4 keer een 1:1 online doula sessie
9 maanden Whats App ondersteuning
een verbindend welkomspakketje geleverd bij je thuis

De investering is €458
Betaal in één keer en bespaar 262€

of 80€ per maand

We starten 21 maart

Laten we elkaar ontmoeten en inchecken of dit is wat je nodig hebt. Stuur me een berichtje via onderstaande knop, met je naam en je vraag tot kennismaking voor het 'Remember' traject.

Wat maakt deze begeleiding nu zo bijzonder en compleet?

- gezonde voeding wordt door heel de lijn toegelicht
- het lichaamsgerichte (klank, borstverzorging, intuïtieve beweging, alternatieve behandelingen toelichten) is voor mij als holistische doula een enorm sterk facet in deze begeleiding
- het is online, om je de comfort te bieden
- gecombineerd met 1-1 online, om je de juiste ondersteuning te geven



ga je mee?

s c h r i j f j e i n

via een berichtje sturen naar mijn instagram
@jouwdoula of via de knop op website

alle liefs, Sofie Van Hoey -
terug naar de essentie -

doula, mama van 2 jongens,
natuurlijke voedingsadviseur,
lichaamsgerichte vrouwen
coach, menstruatiecyclus
begeleidster, postpartum
ondersteuner, preconceptie
begeleidster, zwangerschaps-
yoga begeleidster

bij vragen kan je me altijd contacteren
via 04786639447, instagram
@jouwdoula of
jouwgeboortewerker@gmail.com

alle liefs, Sofie Van Hoey
- terug naar de essentie -

j o u w
doula