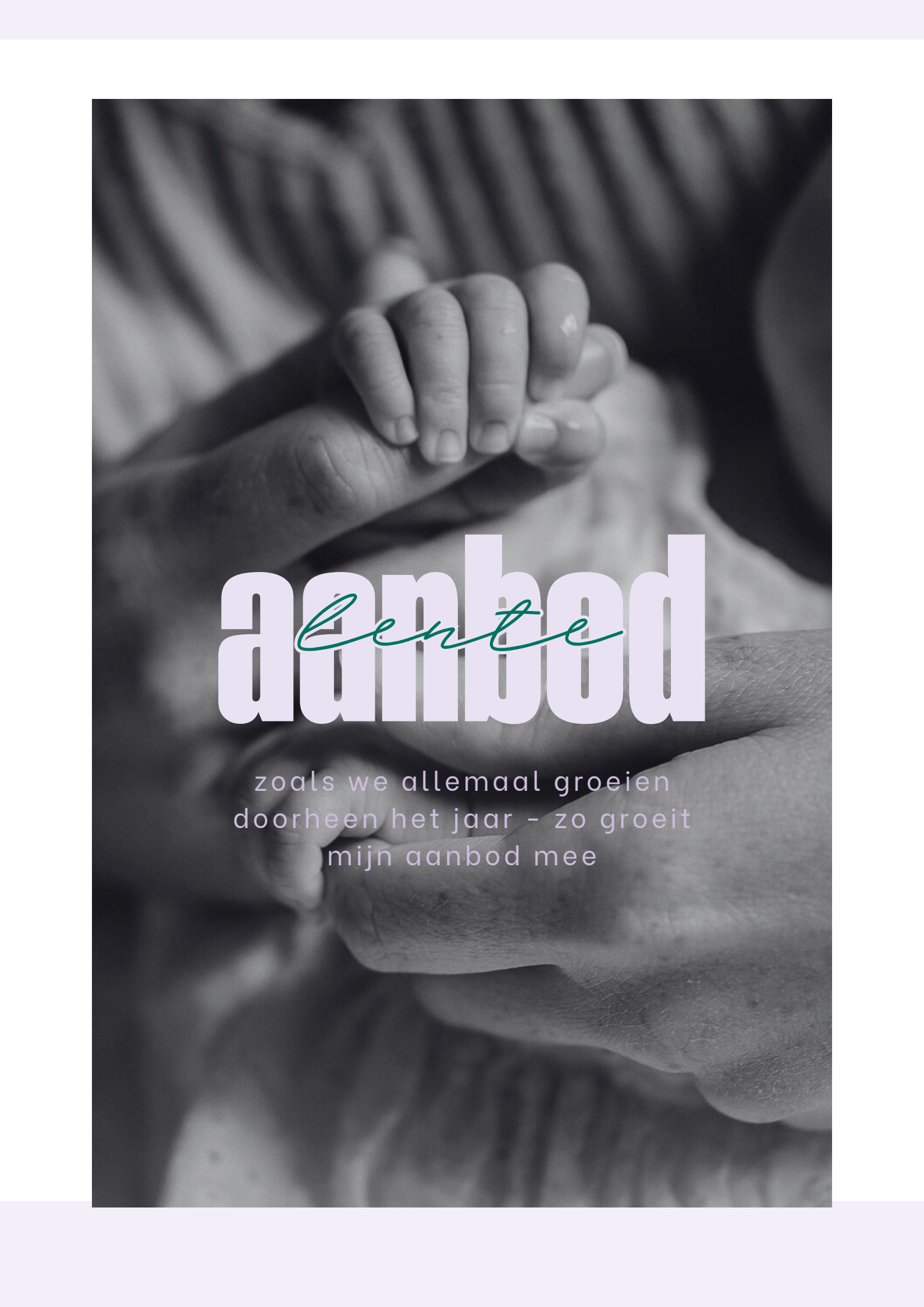




aanbod

lente

zoals we allemaal groeien
doorheen het jaar - zo groeit
mijn aanbod mee

ONLY LOVE FOR YOUR WOMB

wat je leert:

- belly wrap die je héél gemakkelijk zelf kan wikkelen
- zelfmassage om je zenuwstelsel te ontspannen
- perineumzorg - dit plekje mag ook echt wel extra zachtheid krijgen na de bevalling.
- baarmoedermassage om je baarmoeder te helpen in herstel via warmte, liefde en verbinding.
- herstellende gebruik in voeding in kruiden

wat je ontvangt:

- kraamplan NURTURE YOUR WOMB in pdf
- kruidenpakket (voor yoni steam, kruidenbad, voedende thee)
- drie krachtige tincturen die je baarmoeder ondersteunen in herstel en mee zorgen voor hormoonbalans
- en massageolie
- Een warme setting waar je gedragen wordt in je transitie naar (opnieuw) moederschap.

1 consult van 2u30

€230

incl. verplaatsing, kruidenpakket, tincturen en massageolie

Wil je dit graag volgen met je beste vriendin, mama, tante, etc, zodat ook zij de kennis hebben om je verder te ondersteunen na de bevalling? Contacteer me dan gerust!

bereid jezelf voor op je vierde trimester. Leer hoe je je baarmoeder de liefdevolle zorg kunt geven en ondersteun je herstel op een natuurlijke, voedende manier.

Jij hoeft even niets te doen. Gewoon te zijn.

Boek nu jouw MAMA WELLNESS-moment en ervaar diepe rust in de laatste weken van je zwangerschap.

Voel je gedragen en omarm deze bijzondere reis.

MAMA WELLNESS - AND NOW JUST BE

wat je ontvangt:

sessie 1 - diepe ontspanning:

Ontvang een **zenuwtstelsel ontspanning en voetenbad met kruidenolie** om spanning los te laten en je lichaam voor te bereiden op de geboorte.

sessie 2 - verbinding met jezelf en je baby:

Begeleide ademhaling en zachte bewegingen op muziek om je vertrouwen in je intuïtie te versterken.

sessie 3 - voorbereiding op een zachte geboorte:

cirkel/ritueelmoment om verwachtingen, angsten en spanning bewust los te laten en **je open te stellen voor de geboorte**. - je mag een eigen **etherische olie roller** maken, die je in deze fase herinnert aan je eigen kracht en wijsheid.

Ontvang een **wellness cadeau** met kruiden en affirmatiekaarten bij inschrijving dat je in deze laatste weken verder draagt.

Elke sessie wordt aangevuld met een versterkende maaltijd.

€345

incl. maaltijden, verplaatsing en wellness cadeau

DOULABEGELEIDING 'EMBRACE THE WOMAN & MAMA IN YOURSELF'

wat je ontvangt :

6 consulten;

- **holistisch perspectief en begeleiding** doorheen je zwangerschap
- **geboortecursus op maat** volledig afgestemd op jouw vragen
- **begeleidend lichaamswerk** om te zakken in je bekken
- **voedingsadvies** afgestemd op wat jouw baby én jouw lichaam nodig hebben
- **kruiden & rituelen** die je ondersteunen in dit bijzondere pad naar het (opnieuw) moederschap
- **whats app ondersteuning** tot 3 weken na je bevalling
- **belevingspakket bij inschrijving** met biologische zwangerschapsproducten
- **'Only love for your womb'** inbegrepen

€870

incl. verplaatsing en belevingspakket
geboortebegleiding kan apart
worden aangevraagd.

Dit is voor de bewuste vrouw die haar zwangerschap niet 'ondergaat', maar écht wil beleven. Die zich wil voeden, verbinden en in haar kracht wil staan.

POSTPARTUM BEGELEIDING 'LET YOURSELF CARRY'

Sessie 1 – Gun jezelf en je baby een zachte landing

Ruimte om jouw **bevallingsverhaal** te delen en verbinding te maken met je lichaam en je baby via **ademhaling en 'soft touch'**.

Sessie 2 – Schenk jezelf deze ruimte

Ontspan met een **kraammassage**: hoofd- nek-schoudermassage, gedragen door **kruidenolie**. En ervaar de steun van een **belly wrap**, die je zelf elke dag kan aandoen.

Sessie 3 – De verbinding

Een **liefdevol ritueel tussen jou en je baby** via een **babymassage** en leer op deze manier een **techniek om jullie zenuwstelsels te helpen reguleren**.

Ontvang een geboorte-cadeautje.

Elke sessie wordt aangevuld met krachtige, **herstellende kraamvoeding**. Jij als mama verdient deze liefdevolle zorg.

€345

incl. kraamvoeding, verplaatsing en geboorte cadeau

Je hoeft het niet alleen te dragen, laat je dragen. De eerste weken na je bevalling zijn heilig. Het is tijd om te helen, te rusten en in zachtheid te groeien in je moederschap.

GEBOORTEBEGELEIDING

- directe aanwezigheid bij arbeid thuis
- communicatie met de vroedvrouw
- birthkeeper - *Ik sta de hele bevalling ten dienste van jou en je geboorteproces - ongeacht de duur. Ik moedig aan. Ik zet je in je kracht. Ik reik houdingen aan. Ik ondersteun je in het ademen. Ik gids. Ik blijf bij jullie tot enkele uren na de geboorte, tot dat jullie rustig hebben kunnen landen.*
- 1 postnataal bezoek na enkele uren na de bevalling
- 24/7 beschikbaar vanaf 37 weken zwangerschap t.e.m drie maanden na de geboorte

€600

incl. verplaatsing

BEGELEIDING OP MAAT

Bovenstaande begeleidingen zijn mijn standaard begeleidingen die groeien/veranderen doorheen het jaar.

Je kan me altijd vrijblijvend contacteren voor een begeleiding op maat. **Misschien zie je in bovenstaande begeleidingen, dingen die je graag zou willen ontvangen en anderen dingen die voor jou niet hoeven.**

Dit kan dus aangepast worden aan jouw behoefte om zo tot een begeleiding op maat te komen. Neem gerust contact met me op, als je dit samen wenst te bekijken.

Als je meerdere begeleidingen wilt boeken bij mij, dan kunnen we hier samen ook even naar kijken.

*doula on a mission.
whole from life's very
beginning - embrace
your path mama.*

Sofie



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 [instagram](#) of
jouwgeboortewerker@gmail.com

j o u w
d o u l a