



DU MUSST
DAS NICHT
ALLEIN
TRAGEN.

*Ein stiller Impuls für
deine Schwangerschaft*

OLDENBURG-DOULA.DE



ÜBERGÄNGE BRAUCHEN RAUM.

Übergänge sind Zeiten, in denen
viele gleichzeitig geschieht.
Schwangerschaft verändert nicht
nur den Körper, sondern auch das
innere Erleben.

*Dafür darf es
Raum geben.*



EIN KREIS HÄLT.

In vielen Kulturen werden
werdende Mütter
nicht allein gelassen.
Sie werden gesehen, gehört
und im Übergang begleitet.
Auch heute darfst du dich
erinnern:

Du bist verbunden.

EIN MOMENT NUR FÜR DICH

Nimm dir einen ruhigen
Moment.

Zünde eine Kerze an.
Lege eine Hand auf deinen
Bauch oder auf dein Herz.

Frage dich

Was darf ich mir jetzt erlauben,
anzunehmen?

MANCHMAL REICHT
EIN STILLER IMPULS.

MANCHMAL BRAUCHT
ES BEGLEITUNG.

Ich begleite Frauen durch
Schwangerschaft,
Geburt und Übergänge –
im Kreis, im Gespräch
und in individuellen Ritualen.

Wenn du spürst, dass du nicht
allein gehen möchtest,
findest du mich unter
oldenburg-doula.de

Deine Isabelle