

Angebot in der  
Schwangerschaft



# 10 HEILIGE MONDE

---

GANZHEITLICHE FRAUENBEGLEITUNG

GABI FINK

---



# 10 HEILIGE MONDE

FÜR EINE KRAFTVOLLE UND SEELENVOLLE SCHWANGERSCHAFT & ALS VORBEREITUNG AUF EINE INTUITIVE UND SELBSTBESTIMMTE GEBURT.

Mutter werden, Mutter Sein eine Zeit der Hingabe & des Vertrauens in dich und das Leben.

Mit folgenden Angeboten, für dich da:

- die dir Zeit für dich und dein Baby und eure bewusste Verbindung schenken
- dich körperlich & mental auf die Geburt vorbereiten
- den Zugang zu deiner Intuition freilegen und deine Shaktikraft stärken
- dich auf allen Ebenen nähren

## Garbhini Abhyanga/ Lomi Hapai Schwangerenmassage

Eine Ganzkörpersalbung von der 13. SSW an bis zur Geburt.

oder als Ritual mit Fußbad, Meditation,..

## Yoga

Atemübungen/ Meditation/  
Entspannung/ Tönen/  
Bewegte Mantras,  
Durchhalteübungen auf deine  
Bedürnisse/ Beschwerden und  
der jeweiligen Zeit der  
Schwangerschaft abgestimmt

## Gentle Moving

Feldenkrais basierte  
Körperarbeit ideal bei starken  
Verspannungen ich bewege  
dich sanft und bringe so Raum  
in deinen Körper



# Ayurveda Food & Lifestyle

Ahara & Vihara- wir tauchen in einem Gespräch ein in deinen Alltag und deine Herausforderungen. Du bekommst von mir eine kleine Einführung in den Ayurveda & typgerechte Empfehlungen. In kleinen Schritten tauchst du ein.

## Kinesiologische Balancen

Energetischer Stressausgleich, wenn Themen aufkommen

## Yonisteaming

Bedampfung des Schoßraums zur Weichmachung des Geburtskanals

## Blessing Way

Eine Segenszeremonie vor der Geburt, oder auch zum Abschließen das Wochenbettes, der Stillzeit, ... oder jeglichen anderen Übergangs.





# Wochenbettbegleitung

*“The moment a child is born, the mother is also born. She never existed before. The woman existed, but the mother, never. A mother is something absolutely new.” Osho*

Als Ayurveda Doula begleite ich dich liebevoll in deinem Wochenbett, diesen ersten 42 gemeinsamen Tagen mit deinem Kind- eine heilige Zeit.

Doula bedeutet „Dienerin der Frau“, eine Frau, die für dich da ist, dich umsorgt, dich fühlt und nährt. Was auch immer ansteht, ich bin für dich da mit all meinem Wissen und mit ganzem Herzen

Im Ayurveda kommt der Zeit des Wochenbetts eine besondere Bedeutung zu. Wenn du dich in dieser Zeit gut nähren und umsorgen lässt. legst du einen Grundstein Wohlbefinden & deine Gesundheit für die kommenden 40 Jahre.

Jede Geburt bringt eine völlig neue Situation mit sich. Das Ankommen kann wunderschön und gleichzeitig sehr fordernd sein.

Bei meinen Besuchen bin ich mit meinen Angeboten individuell für DICH da, bring dir warmes, nährendes Essen, nähere dich auf allen Ebenen, lausche, wenn du was erzählen magst, und halte DICH, wenn andere dein Baby halten, damit du nach der transformativen Reise der Geburt sanft heilen und ankommen kannst. Wenn du in Ruhe duschen magst halte ich auch gerne dein Baby- natürlich!

Mach dir ein 30 minütiges kostenfreies Vorgespräch zum Kennenlernen aus und entscheide dann, ob wir diese Zeit gemeinsam gehen.

Und diese gemeinsame Reise kann schon mit der Planung deines Wochenbetts beginnen.

Du kannst aus 3 Mothering the Mother Paketen auswählen oder dir einzelne Angebote gönnen.

**Meine Empfehlung:**  
lass dir Gutscheine für´s Wochenbett schenken.



# Mothering the Mother

## Basis-Paket

Ich besuche dich 2 mal für 2 Stunden daheim und bringe nährendes ayurvedisches Essen und ein mal Stillkugeln mit. Je nachdem, was für dich gerade ansteht, wählen wir aus meinen Angeboten aus.

Du erhältst ausserdem ein Bauchöl und ein auf dich abgestimmtes Wochenbett-Churna(ayurvedische Gewürzmischung) 360€ ( +40,- pro Mama Abhyanga)

## Verwöhn-Paket

Ich besuche dich 4 mal für 2 Stunden daheim und bringe nährendes ayurvedisches Essen und 2 mal Stillkugeln mit. Je nachdem, was für dich gerade ansteht, wählen wir aus meinen Angeboten aus.

Du erhältst ausserdem ein Bauchöl und ein auf dich abgestimmtes Wochenbett-Churna(ayurvedische Gewürzmischung) 760€ ( +40,- pro weitere Mama Abhyanga)

## Göttinnen Genuss-Paket

Ich besuche dich 6 mal für 2 Stunden daheim und bringe nährendes ayurvedisches Essen und 3 mal Stillkugeln mit.

1 Mama Abhyanga -Wochenbettmassage

Weiters wählen wir, je nachdem, was für dich gerade ansteht, aus meinen Angeboten aus.

Du erhältst ausserdem ein Bauchöl und ein auf dich abgestimmtes Wochenbett-Churna(ayurvedische

Gewürzmischung) 1250,-( +40,- pro weitere Mama Abhyanga)

## Einzelne Angebote

Wochenbettmassage / Rückbildung/ Milchflussanregung

Nährende ayurvedische Wochenbettküche

Rebozo-geborgen in Tüchern

Energiepunktmassage

(Baby)Baderitual

Yoni Steaming/ Yoni Dhoop

Kraftspendende Meditationen

Sanfte Rückbildung mit Yoga/Pranayama

Closing Ritual

