

Doula Services

Wer ich bin

Ich bin Doula, Yogalehrerin und somatische Begleiterin. Ich unterstütze Einzelpersonen, Eltern und Familien während der Empfängnis, Schwangerschaft und der Zeit nach der Geburt, und biete dabei körperliche, emotionale und informative Begleitung. Mein Ansatz ist somatisch, trauma-sensibel, inklusiv und urteilsfrei, basiert auf dem Hinhören auf den Körper, dem Verlangsamten des Tempos und dem Respektieren individueller Bedürfnisse und Zeiten.

Was ist eine Doula

Eine Doula ist eine nicht-medizinische Fachkraft, die kontinuierliche Präsenz, Raum und Information während der Übergänge rund um Geburt bietet. Sie arbeitet an der Seite des medizinischen Fachpersonals, ohne es zu ersetzen, und schafft einen sicheren Raum, in dem sich Menschen unterstützt und begleitet fühlen können.

Doula-Begleitung

Diese Begleitung bietet körperliche, emotionale und informative Unterstützung während Empfängnis, Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Jeder Weg wird individuell gestaltet: von der Geburtsvorbereitung und der Wahl des Geburtsortes, über Unterstützung in den ersten Monaten mit dem Baby, bis hin zu emotionaler Begleitung für Eltern und Familien. Es ist eine sanfte, erfahrungsorientierte und respektvolle Begleitung, die darauf ausgelegt ist, Schritt für Schritt zu unterstützen.



Doula Services

Schwerpunkte der Begleitung:

- Nervensystem & Selbstfürsorge: Selbstregulation, Stressbewältigung, Umgang mit Ängsten und Glaubenssätzen
- Geburtsvorbereitung: Geburtsphasen, Rollen und Rechte, Wahl des Geburtsortes
- Bedürfnisse & Kommunikation: Geburtsplan, Dialog mit der Partnerin/dem Partner
- Einbindung der Partnerin/des Partners: praktische Übungen und Unterstützung während der Geburt
- Wochenbett: Vorbereitung, praktische Informationen, Alltagsorganisation

Mögliche Elemente des Programms

- Einzelsitzungen (ca. 2 Stunden pro Sitzung)
- Audioaufnahmen von Yoga Nidra und Atemübungen
- Geburtsvorbereitende Übungen (für die gebärende Person und die Partnerin/den Partner)
- Informations- und Reflexionsmaterialien (Handouts, Übungen, Rituale)
- WhatsApp-Verfügbarkeit für kurze Fragen zwischen den Sitzungen
- Individuelle Live-Yoga-Sitzungen (Aufzeichnung verfügbar), angepasst an die jeweilige Phase



Doula Services

Wie ich arbeite

Ich arbeite somatisch und personenzentriert, ohne starre Protokolle. Jede Sitzung ist ein Raum für Zuhören, Ko-Regulation und Klarheit, der gemeinsam gestaltet wird, unter Beachtung von Grenzen, Bedürfnissen und individueller Geschichte.

Einführendes Gespräch

Du kannst ein einführendes Gespräch buchen, um mich kennenzulernen und zu sehen, ob dieses Programm für dich passt. Das Gespräch kostet 20 €, die im Paket enthalten sind, falls wir uns entscheiden, gemeinsam weiterzuarbeiten. Kontaktiere mich—ich freue mich darauf, von dir zu hören!

Kontakt

✉ Email: info@paulaluisse.it

🌐 Website: www.paulaluisse.it

📷 Instagram: [@paulaluisse_yogamisu](https://www.instagram.com/paulaluisse_yogamisu)

Präsenz und Fürsorge rund um die Geburt.

