

Mother Blessing

Ein Mother Blessing ist eine liebevolle, achtsame Zusammenkunft im Kreis deiner liebsten Menschen, in der du als werdende Mutter gefeiert, unterstützt und gesegnet wirst.

Diese besondere Zeremonie ist mehr als nur ein Fest – sie ist ein Raum der Wertschätzung und der Stärkung. Gemeinsam gestalten wir Rituale, die deine Verbindung zu dir selbst, deinem Baby und der Gemeinschaft vertiefen.

Das Mother Blessing schenkt dir Momente der Achtsamkeit, Ruhe und Freude – fernab vom Alltagsstress. Sie ist eine Einladung, Kraft zu schöpfen, dich getragen zu fühlen und die Liebe rund um deine bevorstehende Mutterschaft bewusst wahrzunehmen.

Ich begleite dich liebevoll bei der Planung und Durchführung deines individuellen Mother Blessings, welches auf deine Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt ist.



Rituale

Die meisten Rituale sind in den Paketen mit inbegriffen. Für wenige Rituale fallen zusätzliche Materialkosten an. Für welche Rituale welche Materialkosten anfallen würden, siehst du auf den nächsten Seiten. Am Ende findest du die Paketpreise.

Meditation

Ich leite die Schwangere und ihre Herzensmenschen durch eine Meditation, welche wir zusammen im Raum erleben. Die Meditation bekommt die Schwangere in Textform mit, um sie immer wieder durchleben zu können.

Dauer: ca. 10 Minuten

Kosten: Im Paketpreis enthalten

Segnungskreis

Alle bilden einen Kreis um die Schwangere und sprechen einen persönlichen Wunsch, Segen oder positive Affirmation laut aus.

Dauer: ca. 5-10 Minuten

Kosten: Im Paketpreis enthalten



Affirmationskarten gestalten

Jeder Teilnehmer gestaltet eine Affirmationskarte welche der Schwangeren am Ende überreicht wird damit sie diese bei der Geburt mitnehmen kann.

Dauer: ca. 25–30 Minuten

Kosten: 1,50€ pro Teilnehmer

Geburtskerze gestalten

Gestaltet zusammen eine Geburtskerze für die Schwangere welche sie bei Beginn der Geburt anzünden kann. Sie spendet Kraft und erinnert an positive Affirmation aus dem Mother Blessing.

Dauer: ca. 20–25 Minuten

Kosten: 5€ Materialkosten

Babybauch bemalen

Kreiert ein Kunstwerk mit hautfreundlicher Fingerfarbe auf dem Babybauch während sich die Schwangere entspannt und euren Gedanken dabei folgen kann. Das Ergebnis wird bildlich festgehalten.

Dauer: ca. 30–40 Minuten

Kosten: 10€ Materialkosten



Wunschgeburt manifestieren

Geht zusammen mit der Schwangeren auf eine Gedankenreise zu ihrer Wunschgeburt, welche in der Gruppe manifestiert wird und die Schwangere mit positiver Energie durchflutet.

Dauer: ca. 30-40 Minuten

Kosten: Im Paketpreis enthalten

Massagen

Die Schwangere kann sich bei leichter Musik oder völliger Stille entspannen und ihren Wohlfühlmoment während einer Hand-, Fuß- oder Gesichtsmassage genießen.

Dauer: ca. 10 Minuten

Kosten: Im Paketpreis enthalten

Krönung

Der Kreis gestaltet gemeinsam einen Blumenkranz für die Schwangere, welcher sie symbolisch zur Königin krönt.

Dauer: ca. 30-40 Minuten

Kosten: 10€ Materialkosten



Verbundenheit

Jede/r bekommt ein Armband aus einem roten Faden, welches symbolisch für die Verbundenheit des Kreises steht. Dieses Armband wird erst nach Geburt des Babys durchtrennt und soll die Schwangere während der Geburt an die Kraft des Kreises erinnern.

Dauer: ca. 5 Minuten

Kosten: Im Paketpreis enthalten

Dankbarkeitsrunde

Jede/r aus dem Kreis sagt der Schwangeren wofür man ihr besonders dankbar ist. Dies stärkt die Selbstliebe, das Selbstvertrauen und das Gemeinschaftsgefühl der Schwangeren.

Dauer: ca. 20 Minuten

Kosten: Im Paketpreis enthalten

Duftanker herstellen

Der Kreis erstellt zusammen mit der Schwangeren ein Armband bestehend aus 2 Heilsteinen und einer Lavakugel auf welche die Schwangere ihr bevorzugtes Duftöl träufeln kann um unter der Geburt durch diesen Geruch immer wieder in Ihren Fokus zu kommen.

Dauer: ca. 20 Minuten

Kosten: 14€ pro Armband



Paketpreise

Klein, 2 Stunden

250€

Groß, 3 Stunden

350€

Bei beiden Paketen können bis zu 8 Teilnehmer (inkl. Schwangerer) ausgewählt werden. Eine kleine Verpflegung wie Wasser, Tee, Nüsse und Obst sind im Preis inbegriffen. Weitere Wünsche sowie Allergien oder Unverträglichkeiten können individuell besprochen werden. Melde dich gerne bei mir, wenn du Fragen hast oder ein Mother Blessing planen möchtest:

elodie.koscher@doula-mutterinstinkt.de

Ich freue mich auf euch!

Doula Mutterinstinkt
www.doula-mutterinstinkt.de

