



a journey begins

EURE REISE

MEHR ALS NUR WACHSENDE ZELLEN

EIN RAUM FÜR DICH

DEINE GEDANKEN & ERINNERUNGEN



Ich bin Christin – Doula, Begleiterin für Schwangerschaft und Geburt und selbst Mama. In meiner Arbeit halte ich Raum für Frauen, die ihre Schwangerschaft und Geburt bewusst erleben möchten – mit Vertrauen in ihren Körper, Verbindung zu ihrem Baby und innerer Klarheit für ihren eigenen Weg.

Dieses kleine Journal ist ein Geschenk für dich, damit du die besondere Zeit deiner Schwangerschaft festhalten kannst.

Blättere durch die kurze Übersicht zur Reise deines Babys – und nutze anschließend die Seiten, um deine eigenen Worte, Wünsche und Erfahrungen aufzuschreiben.

Für dich.
Und vielleicht eines Tages auch für dein Kind.

Bevor du beginnst...
Nimm dir gern einen Moment und spüre in dich hinein:

- Wie fühlt es sich an, zu wissen, dass ein neues Leben in dir wächst?
- Welche Gedanken begleiten dich gerade in dieser Zeit?
- Welche Wünsche hast du für dich und dein Baby?

Schreibe alles auf, was gerade da ist.

ENTWICKLUNG

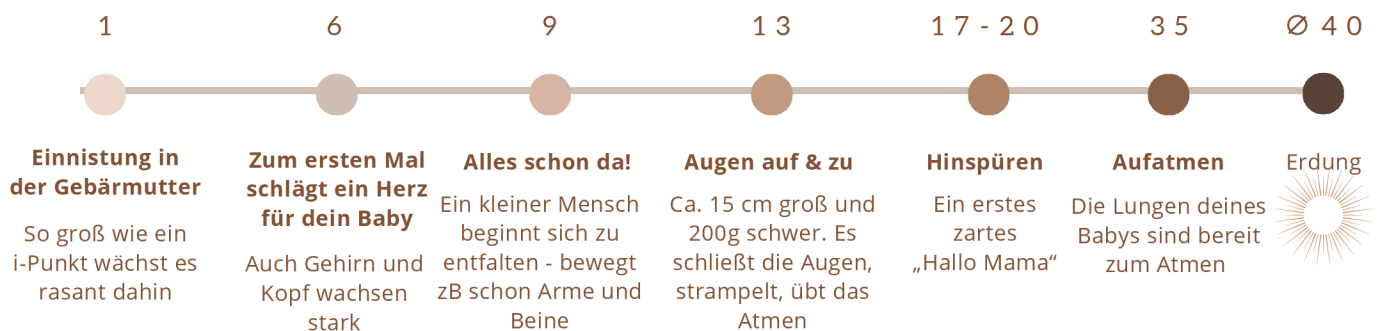
EINES MENSCHENKINDES

280 Tage. 40 Wochen. Im Bauch.
Von einzelnen Zellen zum Embryo.
Vom Embryo zum Fötus.
Vom Fötus zum Säugling.
Aus der Liebe - zum Menschen.

LONG STORY SHORT

Am Beginn steht die Befruchtung, die Verschmelzung des weiblichen Eies mit dem männlichen Spermium. Die Reise und das Leben des Kindes beginnt. Das befruchtete Ei wandert in der ersten Woche in die Gebärmutterhöhle, wo es sich einbettet in das vorbereitete Nest der Gebärmutter Schleimhaut. Hier wird es genährt, hier wächst es heran. Zwei Zellarten entwickeln sich in Keimscheibe und Dottersack, daraus entstehen später der Embryo (ab Woche 9 Fötus genannt), die Fruchtblase, Nabelschnur und die Plazenta.

SCHWANGERSCHAFTS TIMELINE



SICHER IST ...

- Die Eizelle, aus dem dein Baby entstanden ist, war bereits in dir vorhanden, als du noch ein Baby im Bauch deiner Mama warst
- Dein Baby genießt bereits in der SS jeden Kontakt zu dir - deine Worte, deine Gefühle, dein Hinspüren
- Die Schwangerschaft und Geburt ist für euch alle ein Neubeginn - für dich als Frau, die nun Mutter ist, für deinen Partner, der nun Vater ist und für euer Kind, das aus euch entstanden ist.
- Du kannst dich auf die Natur verlassen, sie kennt den Plan

EINTEILUNG

WOCHE 1-3
Präembryonalphase
Organe und Gewebe entstehen

WOCHE 4-8
Embryonalphase
Organsysteme werden angelegt. Embryo entwickelt menschliches Erscheinungsbild

WOCHE 9-GEBURT
Fetalperiode
Wachstum & Reifung

NATURE AT ITS BEST



URKRAFT GEBURT



PLANZENTA GEBURT



BONDING



WOCHENBETT

MEINE GEDANKEN

UND WORTE AN DICH - GELIEBTE SEELE



EIN KLEINER MOMENT

DER VERBINDUNG



Schließe für einen Moment die Augen.

Lege eine Hand auf deinen Bauch.

Atme ruhig ein und aus.

Vielleicht möchtest du deinem Baby innerlich ein paar
Worte sagen oder einfach spüren, dass ihr bereits
miteinander verbunden seid.

Danach kannst du auf der nächsten Seite festhalten,
was du wahrgenommen hast.

SELFCARE MOMENT

EIN KLEINER MOMENT NUR FÜR DICH



Schwangerschaft – und auch die erste Zeit mit deinem Baby – kann viele Gefühle in dir bewegen. Freude, Liebe, Vorfreude, aber vielleicht auch Unsicherheit, Müdigkeit oder Fragen.

Dieser Moment JETZT gehört nur dir.

Vielleicht spürst du gerade, dass du kurz innehalten möchtest. Dass du wieder bei dir selbst ankommen willst. Denn je mehr du mit dir verbunden bist, desto leichter kannst du auch für dein Baby da sein.

Nimm dir einen kleinen Moment Zeit.

Vielleicht magst du dir auch eine warme Tasse Kakao zubereiten, dich an einen ruhigen Ort setzen und ein paar Mal tief ein- und ausatmen.

Und dann frage dich:

Was brauche ich gerade wirklich?

Was würde mir heute guttun?

Was hilft mir, wieder ganz bei mir anzukommen?

Vielleicht sind es nur ein paar Worte. Vielleicht eine Erkenntnis.

Vielleicht einfach nur der Moment der Ruhe.

Schreibe deine Gedanken hier auf.

M A M A K A K A O

MEHR ALS NUR EIN GETRÄNK



Kakao wird seit vielen Kulturen als herzöffnendes Ritualgetränk genutzt und kann wunderbar dabei unterstützen, einen Moment der Ruhe und Verbindung zu schaffen. Traditionell wird er mit Wasser zubereitet - ich persönlich liebe ihn im Alltag zubereitet mit pflanzlicher Milch.

Zutaten

- ca. 250 ml Hafermilch (oder eine andere pflanzliche Milch)
- 1 Stück zeremonieller Kakao (ca. 20 g)
- optional etwas Süße (z.B. Ahornsirup, Dattelsirup oder Honig)
- Gewürze nach Geschmack, meine Favoriten
 - Vanille
 - Zimt
 - Kardamom
 - etwas Ingwer

Zubereitung

1. Erwärme etwas Hafermilch in einem kleinen Topf. Sie sollte warm sein, aber nicht kochen.
2. Zerkleinere den Kakao und gib ihn in die warme Milch.
3. Rühre langsam, bis sich der Kakao vollständig aufgelöst hat.
4. Füge nach Wunsch etwas Süße und Gewürze hinzu.
5. Gieße den Rest der Milch dazu und erwärme alles sanft.

Nimm dir anschließend einen ruhigen Moment, halte deine Tasse in den Händen und genieße deinen Kakao bewusst.

Manchmal braucht es nur eine warme Tasse, einen tiefen Atemzug und ein paar ehrliche Worte an dich selbst, um wieder bei dir anzukommen.

DANK E

VON HERZ ZU HERZ



Liebe Frau,

wie schön, dass du dir Zeit nimmst, diese Seiten zu füllen.

In der Schwangerschaft geschieht so vieles – im Körper, im Herzen, im Leben.
Und obwohl man oft denkt „Das werde ich nie vergessen“, verblassen manche Momente
mit der Zeit.

Dieses kleine Journal soll dir einen Raum geben.

Einen Ort, an dem du Gedanken, Gefühle und Worte festhalten kannst – für dich und vielleicht auch
eines Tages für dein Kind. Vielleicht wird dein Kind diese Zeilen irgendwann lesen.
Vielleicht wird es darin spüren, wie sehr es schon vor seiner Geburt geliebt wurde.
Vielleicht wird auch dein zukünftiges Ich diese Seiten wieder öffnen und sich erinnern.

An das Warten.

An die Freude.

An die Fragen.

An so manchen Struggle.

An das Wachsen.

Denn während in dir ein neues Leben entsteht, wächst auch etwas in dir.

Ich wünsche dir eine Schwangerschaft voller Vertrauen, Transformation und Verbundenheit.
Und immer wieder die Erinnerung daran, welch großes Wunder gerade durch dich auf die Erde
kommt.

Wenn du deine Schwangerschaft bewusst erleben und dich nicht nur äußerlich, sondern auch
innerlich auf deine Geburt vorbereiten möchtest, begleite ich Frauen auf diesem Weg.

In meinem 1:1 Programm „Deep Within – Dein Weg, Deine Geburt“ unterstütze ich dich dabei,
Vertrauen in deinen Körper zu entwickeln, deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse rund um die
Geburt klar zu spüren und eine tiefe Verbindung zu deinem Baby aufzubauen.
So entsteht Schritt für Schritt mehr innere Ruhe, Klarheit und Selbstvertrauen – damit du deinen ganz
eigenen Weg durch Schwangerschaft und Geburt gehen kannst.

Mehr über meine Arbeit und über „Deep Within“ findest du auf meinem [Instagram-Profil](#)
oder [meiner Website](#).

Alles Liebe, Christin