

MONA ALKHELEWI  
DOULA,  
FRAUENBEGLEITERIN &  
YOGA LEHRERIN

Hi! Schön,  
dass du da bist

GEBURTS,  
WOCHENBETT &  
MENSTRUATIONSDOULA  
Infomappe

WWW.MONAALKHELEWI.COM  
HELLO@MONAALKHELEWI.COM  
INSTAGRAM.COM/MONAALKHELEWI





Ich weiß, du willst eine sichere und selbstbestimmte Geburt & Wochenbett Erfahrung erleben und den absolut besten Start in die Elternschaft haben.

Ich bin für dich da, um dich bestens ausgestattet auf diese Reise zu schicken, dir beizustehen und dich zu begleiten.

Um sicherzustellen, dass DU dich sicher, aufgeklärt und radikal unterstützt fühlst. Denn dies ist nicht nur die Geburt des Kindes, sondern auch deine Wiedergeburt!

Als "*full spektrum doula*" unterstütze ich dich emotional, spirituell, mental und körperlich und erinnere dich an deine angeborene, innere Kraft, Intuition und Stärke.

Ich arbeite momentan in Wien auf Deutsch und auf Englisch.





# Aber was ist eine Doula?

Eine Doula ist eine nichtmedizinische professionelle Geburtsbegleiterin die die Autonomie, die persönlichen Entscheidungen und die Bedürfnisse der Frau respektiert.

Ich sehe mich aber auch als Vertraute, mit der du all deine Sorgen, Ängste und auch Freuden teilen kannst. Jemand der dich durch die großen Übergänge des Lebens begleitet: Geburt, Tod, Wiedergeburt.

Ich bin Expertin im Fühlen und Lesen der Energien, ich verstehe die Feinheiten des Lebens und will diese feiern, zelebrieren und nicht einfach vorbeiziehen lassen.

Ich halte den Raum während du damit beschäftigt bist den größten Marathon deines Lebens zu laufen: die Geburt deines Kindes.

Die Geburt ist wie eine Initiation, ein Übergangsritual, und ich bin davon überzeugt, dass bei der Geburt nicht nur ein Kind zur Welt kommt, sondern auch eine Mutter.

Das ist auch deine Wiedergeburt, und das hört sich ganz schön überwältigend an, stimmt's?

Ich werde deine Hand halten, deine birth bestie, deine Freundin auf Zeit sein und dich durch diese Transformation begleiten.

Meine Mission ist es: die Art und Weise wie Frauen in dieser Geburtswelt behandelt werden zu ändern, denn:

**DU HAST DAS SAGEN !**

**DU MUSST DAS NICHT ALLEINE DURCHMACHEN!**

Ich bin da um dir zu helfen die wilde, transformative Urkraft und das Potential einer Geburt anzuzapfen. Ich bin hier um dich daran zu erinnern wie stark, wie belastbar und wie außergewöhnlich du bist, so dass, wenn es Zeit ist, und die Elternschaft an die Tür klopft, du in der besten Position bist sie zu begrüßen.

Wir arbeiten gemeinsam daran Ängste und Zweifel loszulassen, mit dem ständigen Fokus auf dich und dein Baby, um das Urvertrauen zu verkörpern, dass es braucht um ein neues Lebewesen auf die Erde zu bringen.

Geburten sind unvorhersehbar und wild und ich werde dir beistehen und dir und deinen Wünschen und Gefühlen Gehör schaffen, denn das was DU willst, zählt!



# Donfa Services

Du erwartest ein Baby, fühlst dich überfordert und weißt nicht wo du beginnen sollst?

Fühlst du dich so richtig uninspiriert von der Fülle an Informationen rund um die Geburt und das Wochenbett?

Brauchst du eine persönliche Cheerleaderin die dich an deine badass-birth-warrior Fähigkeiten erinnert?

Suchst du jemanden der dir echte, loyale und ehrliche Liebe schenkt, eine Wehe nach der anderen? Willst du mehr Freude und Vertrauen in deine Geburtsstory injiziert haben?

Du schaffst das und ich stehe direkt hinter dir.

Ich werde alles tun damit du deine einzigartige Reise so selbstbewusst und zuversichtlich wie möglich begehen kannst.

Egal wie sich dieses Abenteuer entfaltet, will ich sicher sein, dass du am Ende sagst: „Wow! Ich kann's kaum glauben! Ich/wir haben es geschafft!“

## **GEBURTEN SIND TRANSFORMATIV, EGAL WIE SIE PASSIEREN!**

**Ich unterstütze jegliche Arten und Formen der Geburt: Zuhause, im Spital, im Geburtshaus, mit Partner, ohne, mit Medikamenten, oder ohne...**

**DAS WAS DU WILLST ZÄHLT!**

Tiefe Gespräche turnen dich an? Du möchtest mehr als nur darüber zu reden "wann es denn soweit ist"? Diese Reise ist spannend, aufregend, bedeutend und ich werde dich emotional sowie auch wortwörtlich nackt sehen, deshalb ist es mir wichtig eine Beziehung aufzubauen, und dir bestimmt auch ;)

Genau das suchst du? Dann melde dich jetzt für eine 30 minütige Kennenlern Session per Zoom an: <https://calendly.com/monaalkhelewi/free-consultation>



# Package & Investment

Anbei meine Preisliste

Du wirst nicht so ganz fündig? Kein Problem, schick mir eine Mail und ich stelle dir ein individuelles Paket zusammen.  
Die Anzahlung ist nicht rückerstattungsfähig.

## Birth Magic Package:

- durchgehende Erreichbarkeit während der Schwangerschaft bis ins frühe Wochenbett per Handy, SMS, Mail
- 6 Stunden vorbereiten und planen der Geburt und des Wochenbetts
- 2 private *Prepare your body for birth* sessions
- Bereitschaft zwischen der 38. und 42. Schwangerschaftswoche
- Bedingungslose und einfühlsame Geburtsbegleitung
- 12 Stunden Wochenbett Unterstützung

€1950, €650 Anzahlung und der Rest ist bis zur 35. Schwangerschaftswoche zu bezahlen (2 restliche Zahlungen à €650)

## Mini Love Package:

- durchgehende Erreichbarkeit während der Schwangerschaft bis ins frühe Wochenbett per Handy, SMS, Mail
- 3 Stunden vorbereiten und planen der Geburt und des Wochenbetts
- Bereitschaft zwischen der 38. und 42. Schwangerschaftswoche
- Bedingungslose und einfühlsame Geburtsbegleitung
- 2 Stunden post-birth debrief Besuch

€1450, €650 Anzahlung und der Rest ist bis zur 35. Schwangerschaftswoche zu bezahlen

## Extra Add-ons die du dazubuchen kannst:

### Prepare your body for birth session:

ca 75min €120

### Yoga Package:

4 private Prenatal Yoga Sessions €285

### Wochenbett Package:

4 Stunden Wochenbett support €155

8 Stunden Wochenbett support €295





# Wie kann ich mir diese gemeinsame Zeit vorstellen?

Wie ein Treffen während der Schwangerschaft aussehen könnte (vergiss nicht, dies wird bei jedem anders aussehen und kommt darauf an was du gerade brauchst!):

- Geburtsplan erstellen: welches Modell passt für dich und deine Erwartungen/Wünsche? Was sind deine Präferenzen?
- Fokus auf die körperlichen, mentalen und emotionalen Elemente damit du dich in deiner Kraft spürst
- Körper, Kopf und Seele vorbereiten: mentale Blockaden auflösen, Mindset ändern um Vertrauen und Selbstbewusstsein zu finden
- Meditation und Atemübungen damit du dich entspannt und sicher fühlst
- Private Yoga Stunden damit du dich stark und fit fühlst
- Komfort und Entspannungsmaßnahmen lernen für die Geburt, auch super für den/die Geburtspartnerin
- Verbindung zu deiner Intuition und deinen Instinkten herstellen, damit du die richtigen Entscheidungen für dich und dein Baby machen kannst
- Frühere Traumata und Geburtserlebnisse besprechen und debriefen
- Das Wochenbett planen (eines meiner Lieblingsthemen!)
- Die 8 Magischen F's kennenlernen (fatigue, fun, food, fluids, finances, fresh air, physical movement und das Wichtigste: flexing the F\* no muscle!) und wie sie dich im Wochenbett retten können



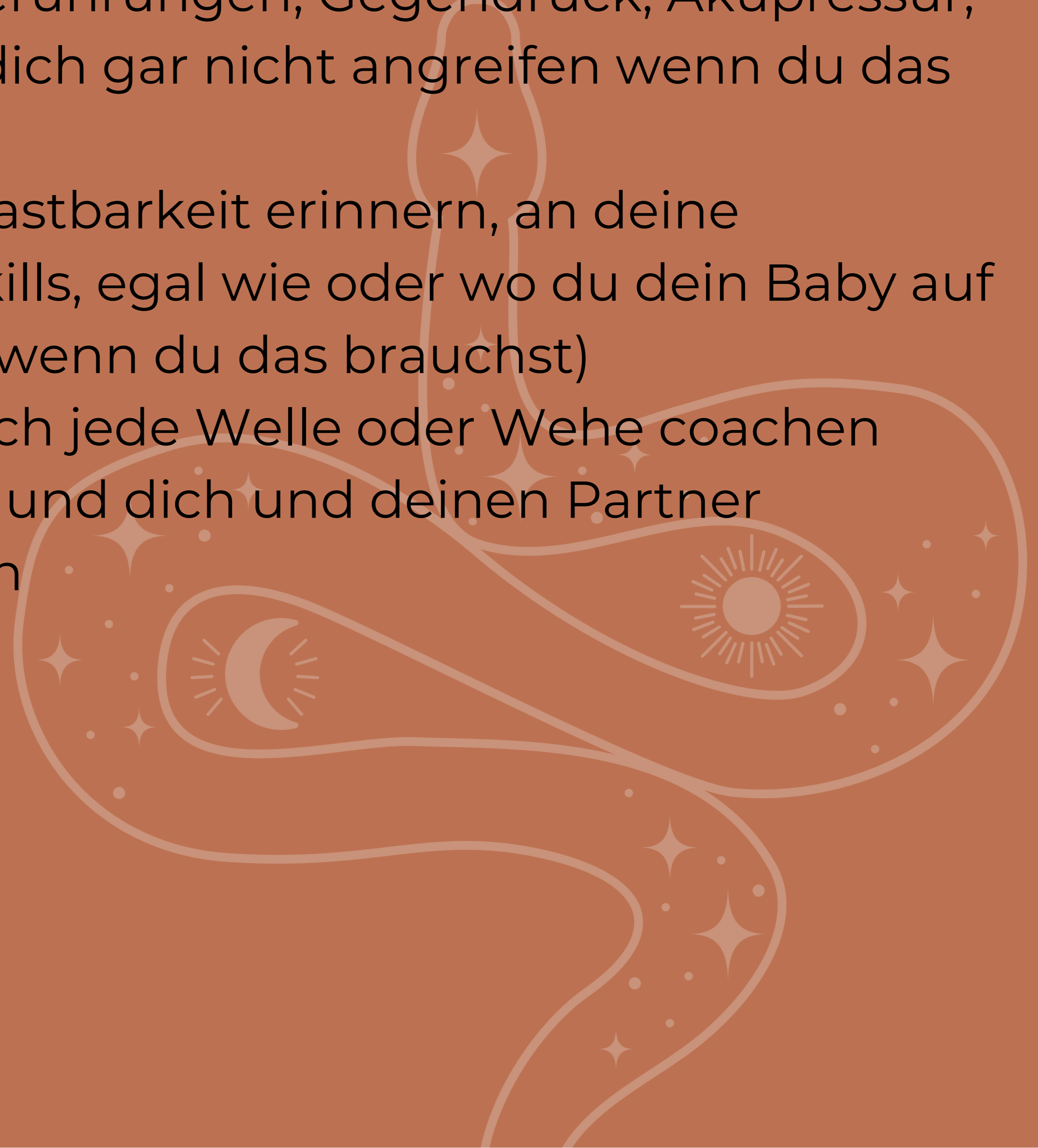




### Wie meine Geburtsbegleitung aussehen könnte:

Ich glaube an Geburten, ich glaube an deine Kraft und ich glaube an dich! Ich kann dir keine genaue Angaben geben wie meine Unterstützung aussehen wird, da jede Geburt anders ist und jede Gebärende etwas anderes braucht.

- Ich kann dir aber sagen, dass ich dich voll sehen und hören, dir meine ganze Liebe schenken werde und eine zarte, jedoch starke, Präsenz sein werde.
- Ich werde dir verschiedene Positionen zum ausprobieren zeigen, Komfortmaßnahmen wie Massage, Berührungen, Gegendruck, Akupressur, Bewegung, Tönen vorschlagen, oder dich gar nicht angreifen wenn du das nicht willst.
- Ich werde dich an deine Kraft und Belastbarkeit erinnern, an deine unglaublichen badass-birth-warrior skills, egal wie oder wo du dein Baby auf die Welt bringst (oder ganz leise sein, wenn du das brauchst)
- Ich werde mit dir atmen und dich durch jede Welle oder Wehe coachen
- Ich werde meine Intuition verwenden und dich und deinen Partner emotional und körperlich unterstützen





## Wie ein Wochenbett Besuch aussehen könnte:

Das Wochenbett ist die Zeit nach der Geburt, meistens wird es als die ersten 40 Tage angesehen, oder 6 bis 8 Wochen. Diese Zeit wird oft etwas übersehen, nicht ganz ernst genommen, und es ist eine meiner Leidenschaften den Respekt für diese wichtige Zeit wieder herzustellen.

Im Wochenbett braucht man tatsächlich mehr Unterstützung als die meisten erwarten, und das Planen hierfür ist das A & O. Hier kommen die Magischen 8 F's so richtig ins Spiel!

In dieser verletzlichen Zeit wirst du dich mit mir aufgehoben, verstanden und bestätigt fühlen.

- Während diesen Hausbesuchen werde ich mich um dich kümmern, die Neugeborene Mutter. Ich werde Essen bei dir vorbereiten, oder etwas mitbringen, und eine Schulter zum anlehnen sein.
- Wir werden gemeinsam lachen und weinen und ich werde darauf schauen, dass du dir die Zeit nimmst um zu rasten und zu heilen.
- Wir werden die Geburt debriefen, verarbeiten und besprechen, so oft wie du es brauchst, indem wir Kunst schaffen, uns bewegen oder einfach nur reden.
- Ich kann Kleinigkeiten für euch besorgen oder erledigen und euer Zuhause auf Vordermann bringen, damit ihr das macht, was ihr in dieser Zeit wirklich machen solltet: eine Bindung aufbauen, lernen zu stillen/füttern, euch kennenlernen und heilen (dies gilt für dich und für den Partner!).
- Ich habe immer mein Tragetuch dabei damit ich auch das Baby tragen kann während du schläfst/isst/badest/spazieren gehst/mit deinem Partner connectest oder dich einfach ausruhst.





In dieser "Babybubble" zu bleiben solange es geht und sich um Sonstiges nicht zu kümmern ist die absolute Priorität.

Vielleicht mache ich dir auch mal ein Bad, gebe dir eine Kopf oder Nackenmassage damit du dich genährt, entspannt und gefeiert fühlst, denn du bist es wert!

Genau das möchtest du? Dann melde dich jetzt für deine kostenlose 30-minütige Kennenlern Session an:

<https://calendly.com/monaalkhelewi/free-consultation>

Du merkst gerade, dass ich in Wien bin, du aber nicht, und willst trotzdem mit mir arbeiten? **Ich biete auch virtuelle Doula sessions an!** (€111 für ca. 90min)

Du bist schon im Wochenbett (und in Wien) und willst genau jetzt diesen Support haben? **Ich biete auch einzelne Wochenbett Support sessions an!** (€155 für einen 4 Stündigen Besuch oder €295 für ein Paket von 2 Besuchen - du sparst 5%)

Melde dich per Mail an: [hello@monaalkhelewi.com](mailto:hello@monaalkhelewi.com)

Ich freu mich so sehr auf dich!

Mit ganz viel Liebe,

