

# — Doula ondersteuning —

## **Doula pakket 1: € 1.995,-**

- Een vrijblijvend kennismakingsgesprek om te voelen of het klikt.
- Drie prenatale sessies van 2,5 uur, waarin we jouw geboorte- en kraamplan vormgeven.
- Ondersteuning bij het schrijven van het geboorteplan.
- Appgroep met wekelijkse check-ins.
- Vanaf week 38 sta ik 24/7 voor je op wacht.
- Volledige begeleiding tijdens je bevalling, vanaf de eerste signalen tot een paar uur na de geboorte.
- Gebruik van de Elle TENS (inclusief elektroden), de pindabal en de geboortebal.
- 10% korting op de huur van het Birthpool in a Box geboortebad.
- Één kraambezoek (een paar dagen na de geboorte).
- Kraammaaltijd voor 2 personen.
- 10% korting op postpartum behandelingen.

## **Doula pakket 2: € 2.550**

- Een vrijblijvend kennismakingsgesprek om te voelen of het klikt.
- Drie prenatale sessies van 2,5 uur, waarin we jouw geboorte- en kraamplan vormgeven (live of online mogelijk).
- Ondersteuning bij het schrijven van het geboorteplan.
- Appgroep met wekelijkse check-ins.
- Vanaf week 38 sta ik 24/7 voor je op wacht.
- Volledige begeleiding tijdens je bevalling, vanaf de eerste signalen tot een paar uur na de geboorte.
- Gebruik van de Elle TENS (inclusief elektroden), de pindabal en de geboortebal.
- 10% korting op de huur van het Birthpool in a Box geboortebad.
- 10% korting op postpartum behandelingen.
- Kraammaaltijd voor 2 personen.
- **Twee kraambezoeken (eentje een paar dagen na de geboorte, eentje na 42 dagen).**
- **Een prenatale massage van 2 uur.**
- **Een adem- en stemsessie van 2 uur (vanaf de 16e week).**
- **Kruidenpakket (oliën en theeën).**



# Doula ondersteuning

## Doula pakket 3 met postpartum behandelingen: € 3.200

Alles uit doula pakket 2, plus: het Nourishing New Mama Plan, met 3 sessies (10 uur totaal) met 10% korting. Bestaande uit:

### Eerste sessie, aan huis

- Herstellende moxa behandeling
- Helende buikmassage
- Castorolie buikpakking
- Voetmassage
- Bengkung buikwikkeling

### Tweede sessie, aan huis

- Vaginaal stoombad
- Herstellende moxa behandeling
- Helende buikmassage
- Castorolie buikpakking
- Verwarmende rug- & nekmassage
- Bengkung buikwikkeling

### Derde sessie, aan huis

- Helende lichaamsmassage
- Koesterende inwikkeling
- Een intentie en zegen voor jouw moederschap

## Last-minute begeleiding

Op het laatste moment toch een doula aan je zijde tijdens de bevalling? Dat kan zeker! Als fulltime doula ben ik flexibel en kan ik vaak op korte termijn nog ruimte voor je maken. Inhoudelijk is de begeleiding hetzelfde, mogelijk in iets aangepaste vorm in 1 of 2 langere afspraken.

Houd er rekening mee dat de kans bestaat dat ik op het laatste moment al vol zit en dat vanaf 34 weken mogelijk een last-minute toeslag van €195,- van toepassing is voor het omgooien van mijn agenda en het plannen van de wacht en back-up.



# Doula ondersteuning

## Maatwerk

Elke vrouw is anders, elke zwangerschap is uniek en geen geboorte is hetzelfde. Jij hebt je eigen verhaal, verlangens en behoeften. Daarom bied ik én pakketten, én maatwerk. Maak een vrijblijvende afspraak om het over de mogelijkheden te hebben.

## Wat kan ik verder voor je betekenen tijdens je zwangerschap?

1-op-1 prive zwangerschapscursus (2 x 2,5 uur, of 1 x 5 uur, aan huis).....	€ 450
Zwangerschapsmassage (2 uur, aan huis).....	€ 185
Adem & Stem sessie tijdens zwangerschap, individueel (2 uur, aan huis).....	€ 185
Ademsessie tijdens zwangerschap, duo.....	€ 185
Overtijdsbehandeling, vanaf week 41 (2,5 uur, aan huis).....	€ 185
Stuitconsult (vanaf week 32 tot max. week 35) (2 uur, aan huis).....	€ 185
Extra sessie (per uur) .....	€ 75
Huur Belly Bind (excl. borg € 70,-).....	€ 25
Huur TENS incl. elektrode (excl. borg € 70,-).....	€ 50
Eenmalig gebruik TENS elektrode .....	€ 15
Placenta afdruk incl. lijst.....	€ 150
Kruidenpakket (oliën en theeën).....	€ 75
Kruiden en oliën (per stuk).....	v.a. € 5
Tincturen (per stuk) .....	€ 15



---

# Kraambehandelingen

---

## **Kraammassage: € 220 / 135 minuten**

Helende lichaamsmassage brengt je in balans.

Voorgesprek, lichaamsmassage, verwarmende thee. Bij jou thuis, of in het ziekenhuis.

**Ook af te nemen als pakket van 3 sessies - € 630**

## **Kraammassage deluxe: € 260 / 150 minuten**

Verwarmende aandacht voor jouw herstellende lichaam.

Voorgesprek, lichaamsmassage, herstellende moxa, helende castorolie buikpakking, verwarmende thee. Bij jou thuis, of in het ziekenhuis.

**Ook af te nemen als pakket van 3 sessies - € 750**

## **Bengkung belly bind kraambehandeling: € 220 / 135 min**

Liefdevolle omhulling van je buik- en bekkengebied.

Ik kom bij jou thuis om je volledig in de watten te leggen, en je kwetsbare buik op een zachte manier te helpen in het herstel na de geboorte van je kindje.

Het pakket bestaat uit: Verwarmende moxa, helende buikmassage, castorolie buikpakking, zachte voetmassage, bengkung buikwikkeling & instructievideo om jezelf in te binden.

Huur bellybind is ook mogelijk.

**Ook af te nemen als pakket van 3 sessies - € 630**

## **Yoni steam: € 50**

Ongeveer een week na je bevalling en wanneer je eventuele hechtingen zijn verwijderd of opgelost mag je plaatsnemen op jouw troon! Ik neem een prachtige troon voor je mee waar je als een koningin op mag vertoeven! Je ontvangt een zakje kruiden en instructies om thuis te kunnen blijven stomen in de weken na de behandeling.

**Let op: alleen in combinatie met andere behandelingen**

## **Kruiden voetenbad (met magnesium): € 50**

Wanneer stomen (nog) niet passend voelt, nodig ik je uit om via je voeten te zakken in ontspanning. Als onderdeel van een behandeling ontvang je een warm kruiden voetenbad met magnesium, waarin je mag landen en gedragen wordt door warmte en geur.

Dit voetenbad werkt diep ontspannend, ondersteunt het herstel en brengt rust in je zenuwstelsel. De kruiden stem ik zorgvuldig af op jouw lichaam en behoefte, op basis van de intake en wat zich op dat moment aandient.

**Let op: alleen in combinatie met andere behandelingen**



---

# Kraamtijd

---

## **Welkom mama ceremonie: € 350 / 3 uur**

Een zachte landing in het moederschap.

Tijdens de behandeling kun je genieten van:

Ruimte om je geboorteverhaal te delen, voetenbad of vaginaal stoombad, helende aromatische lichaamsmassage, inwikkeling & wens voor het moederschap, chia droom pudding of soep om je smaakpapillen te verwennen & gouden kurkuma drank

## **Postpartum zorg: € 55 per uur (minimale afname van 3 uur per bezoek)**

Elke vorm van zorg is maatwerk. Soms heb je vooral rust nodig. Soms extra handen. Soms iemand die gewoon even met je zit. Ik kan ondersteunen met bijvoorbeeld:

- Lichte massage, ademsessie, yoni steam en/of voetenbad (zie kraambehandelingen)
- Luisterend aanwezig zijn
- Licht huishoudelijk werk
- Het bereiden van voedzame maaltijden (boodschappen zijn niet inbegrepen)
- Zorg voor de baby zodat jij kunt slapen of douchen
- Praktische ondersteuning afgestemd op jouw behoefte
- Ondersteuning met de andere kinderen

De eerste 40 dagen zijn heilig. Hoe jij deze periode beleeft, draagt door in je moederschap. Je hoeft het niet alleen te doen.



---

# Kraamtijd

---

## Het Nourishing new mama plan

Een serie unieke kraamtijd behandelingen met helende massage, zachte buikverzorging, zorgzame rituelen, verwarmende thee en lekkernijen. Alle sessies zijn bij jou thuis.

### 3 sessies: € 750

#### Eerste sessie

- Herstellende moxa behandeling
- Helende buikmassage
- Castorolie buikpakking
- Voetmassage
- Bengkung buikwikkeling

#### Tweede sessie

- Vaginaal stoombad
- Herstellende moxa behandeling
- Helende buikmassage
- Castorolie buikpakking
- Verwarmende rug- & nekmassage
- Bengkung buikwikkeling

#### Derde sessie

- Helende lichaamsmassage
- Koesterende inwikkeling
- Een intentie en zegen voor jouw moederschap

### 4 sessies: € 950

#### Eerste sessie

- Herstellende moxa behandeling
- Helende buikmassage
- Castorolie buikpakking
- Voetmassage
- Bengkung buikwikkeling

#### Tweede sessie

- Vaginaal stoombad
- Herstellende moxa behandeling
- Helende buikmassage
- Castorolie buikpakking
- Rug/nek/schouder massage
- Bengkung buikwikkeling

#### Derde sessie

- Herstellende moxa behandeling
- Helende lichaamsmassag

#### Vierde sessie

- Helende lichaamsmassage
- Koesterende inwikkeling
- Een intentie en zegen voor jouw moederschap

### 5 sessies: € 1.150

#### Eerste sessie

- Herstellende moxa behandeling
- Helende buikmassage
- Castorolie buikpakking
- Voetmassage
- Bengkung buikwikkeling

#### Tweede sessie

- Vaginaal stoombad
- Herstellende moxa behandeling
- Helende buikmassage
- Castorolie buikpakking
- Rug/nek/schouder massage
- Bengkung buikwikkeling

#### Derde sessie

- Helende buikmassage
- Castorolie buikpakking
- Hoofd/nek/schouder massage
- Bengkung buikwikkeling

#### Vierde sessie

- Herstellende moxa behandeling
- Helende lichaamsmassage

#### Vijfde sessie

- Helende lichaamsmassage
- Koesterende inwikkeling
- Een intentie en zegen voor jouw moederschap



# Ademwerk & lichaamswerk

## Ademwerk, lichaamswerk of stembevrijding

### 1-op-1 sessie: € 150 / 120 minuten of € 75 per uur

- 120 minuten (of € 75 per uur)
- Bij mij in Rotterdam, bij jou thuis of op locatie.
- Volledige aandacht voor jouw proces.
- Iedere sessie voelt anders.
- Eventuele locatie en reisvergoeding zijn niet bij de prijs inbegrepen.

### Duo-sessie: € 185 / 120 minuten

- 120 minuten
- Bij mij in Rotterdam, bij jou thuis of op locatie.
- Met je moeder, partner, vriend(in)..
- Tijdens de duosessie deel je je proces en mijn aandacht met iemand naar keuze.
- Eventuele locatie en reisvergoeding zijn niet bij de prijs inbegrepen.

### Pakket van 3 ademsessies: € 450 voor 3 sessies

Voor de mensen die de kracht van ademwerk écht willen ervaren bied ik een pakket van meerdere sessies aan. In te plannen binnen 2 maanden.

## Presence process begeleiding: € 350 voor traject van 10 weken

Een 10-weeks begeleid Presence Process traject, gebaseerd op het boek van Michael Brown. Je volgt het proces zelfstandig, met ondersteuning via groepsreflectie, verdiepende materialen, playlists en ademwerk. Optioneel aan te vullen met wekelijkse 1-op-1 ademsessies.

## Doekenmassage: € 90 / 45 minuten

- Lichaamswerk zonder uit te kleden, met doeken (gebaseerd op de Rebozomassage).
- Bij mij in Rotterdam, bij jou thuis, of op locatie (locatie en reisvergoeding niet inbegrepen).
- Laat je dragen in wiegende rust en zachte beweging.



---

# Ceremonies & rituelen

---

## **Motherblessing: € 35 per vrouw (of: minimaal € 350) / 4 uur**

Tijdens deze cirkel nemen we bewust de tijd om de moeder te omringen met symbolische en persoonlijke rituelen:

- We openen de cirkel met intenties en verbinden ons met elkaars harten.
- We delen woorden van kracht, wijsheid en liefde.
- We geven geschenken met betekenis: een kralenketting, affirmatiekaarten, bloemen, teksten, kleine voorwerpen.
- We versieren haar buik of lichaam (bijvoorbeeld met henna of bloemen).
- We doen rituelen zoals het rode lint, een voetenbad of een zegeningcirkel.
- We zingen, mediteren, ademen en laten haar rusten in een bedding van vertrouwen.

De moeder betaalt niet voor haar eigen zegen: het is een geschenk van de vrouwen om haar heen. De prijs per deelnemer wordt afgesproken in overleg, met een minimum van 10 vrouwen of een vaste minimale prijs van € 350 (exclusief eventuele locatiekosten).

## **Rebozo sluitingsceremonie (Closing of the bones): € 650 4 uur (twee begeleiders)**

### **Een warme en omhullende ceremonie**

- Dit moment draait helemaal om jou.
- We creëren ruimte om het verhaal van de levensfase die je wilt afsluiten te delen en zacht te integreren. (Denk hierbij aan: postpartum, verlies, afsluiting)
- Ceremonie van 4 uur
- Aankomst en landen met een begeleide meditatie.
- Een moment om te delen, eventueel gecombineerd met een yoni steam of een kruidenvoetenbad.
- Een één-uur-durende vierhandenmassage door mij en een collega doula.
- Kruidenbad saunaritueel (baño).
- Een verzorgende omhulling met handdoeken en dekens.
- Closing of the Bones (met 6 rebozos), begeleid met een andere doula.
- Een vriend(in) of familielid is welkom om aanwezig te zijn en je te ondersteunen.
- We sluiten de ceremonie af met voedend eten en drinken.



---

# Ceremonies & Rituelen

---

## 120 dagen na conceptie: prijs op afspraak

Om een nieuwe leven te verwelkomen en ruimte voor een nieuwe gezin te creëren.

- Tijdens deze ceremonie word jij omhuld, gevoed en geëerd, door vrienden en familie die jij erbij wilt hebben.
- We creëren een warme bedding waarin jij als (aanstaande) moeder en vader centraal staat
- We zingen, mediteren en delen zegeningen en intenties.
- Je voeten worden gewassen en gemasseerd met kruidenzout dat met liefde is bereid.
- Je zit onder een sluier van bescherming, terwijl bloemen en woorden van liefde over je heen worden gestrooid.
- Iedereen is uitgenodigd om een immaterieel geschenk te brengen. Een gebed, een lied, een wens voor jou en je baby.
- We eren jouw kracht, niet omdat je kwetsbaar bent, maar omdat je een poortwachter bent van nieuw leven.
- Een ceremonie van verbinding en bewustzijn. Gebaseerd op de Kundalini-traditie.

## Menarche initiatieceremonie: € 75 per mama dochter duo (of: minimaal € 350) / 4 uur

- Educatieve kring over het vrouwelijke lichaam, hormonen en menstruatie
- Open gesprek over cyclus, hygiëne en zelfzorg
- Rode tent ritueel waarin de meisjes hun inwijding ontvangen
- Intenties, wensen en symbolische geschenken van de moeders
- Een gedeelde cirkel over vrouw-zijn en de wijsheid die daarbij hoort
- Afsluiting met lekkers en samenzijn

(Minimaal 4 moeder-dochter duo's, anders geldt een vaste prijs van € 350)

## 24-uur ALLEEN VOOR JOU retraite (incl. plantgids reis) € 550 - 24 uur persoonlijke retraite

- 24 uur helemaal voor en mét jezelf
- Ik luister, loop naast je en blijf bij je
- Verblijf in een huisje in een bos
- Van lunch tot lunch de volgende dag
- Lekker eten (2x lunch, lichte diner en ontbijt)
- Echt de tijd nemen voor jouw behoeftes
- Stilte en rust in de natuur
- Met ademsessie en/of lichaamswerk gericht op je bekken.
- (Optioneel) Een avondreis met cacao, mushwombs en blauwe lotus.
- Ik richt me vooral op vrouwen



---

# Ceremonies & Rituelen

---

## **Sacred transitions - a personal rite of passage: Vanaf € 450 minimaal 4 uur**

Sacred Transitions is een persoonlijke ceremonie waarin we minstens een halve dag uit de tijd stappen. Geen haast. Geen agenda. Geen "even snel afronden". Maar een gedragen veld waarin jouw overgang centraal staat.

- Halve dag ceremonie (±4 uur)
- Aankomen en volledig landen in het lichaam
- Werken met adem en stem
- Zowel het verhaal als de onderstroom in bewustzijn brengen
- Ritueel en symboliek vormgeven
- De overgang fysiek en energetisch markeren
- Integreren in stilte
- Inclusief voorbereidende afstemming
- Exclusief eventuele locatie- of materiaalkosten

