



DK Verlag (Hrsg.), Emma Armstrong

## Keine Angst vor der Geburt!

**Gestalte die Geburt aktiv und positiv mit! Ein bunter, unterhaltsamer Ratgeber der Naked Doula Emma Armstrong**

### Geburtsvorbereitung voller Kraft, Zuversicht und positiver Energie

- Einzigartiger Ratgeber: Gestalte deine Geburt aktiv mit!
- **Praktische Methode, klare Umsetzungstipps:** Denk positiv, atme, entspann dich, finde deine Geburtsposition!
- **Ganzheitliches Wissen ist Macht:** So fühlst du dich sicher und selbstbestimmt
- **Divers:** Bunt wie unsere unterschiedlichen Körper sind auch die Illustrationen
- Hebammenwissen von **„Naked Doula“ Emma Armstrong**

### Gestalte deine Geburt!

Übernimm selbst die Verantwortung, sei ganz bei dir und entscheide, was sich für dich richtig anfühlt!

**„Naked Doula“ Emma Armstrong begleitet dich mit leidenschaftlicher Motivation und viel Humor zu deiner selbstbestimmten Geburt.** Denn du hast die Macht, über dich

hinauszuwachsen! **Entdecke deine Kraft, hab keine Angst** – und gestalte deine Geburt aktiv mit! Mach dir deine Playlist mit Lieblingssongs an, folge deinem Bauchgefühl, konzentrier dich auf DICH, denn du bist die wichtigste Expertin für deine Geburt!

Steuere mit dem **Wissen und den wertvollen Tipps**, die du in den **Kapiteln Gehirn, Körper, Geburt und Baby & DU** bekommst, deine **unvergleichliche Geburtserfahrung** selbst – egal ob es um gute Beckenpositionen geht oder um Baby-Hacks für dein Neugeborenes.

**Die erfahrene „Naked Doula“ Emma Armstrong nimmt dich mit auf eine Reise zu einer Geburt ohne Angst – kraftvoll, positiv und frech.**



DK Verlag (Hrsg.), Emma Armstrong

### Keine Angst vor der Geburt!

**Gestalte die Geburt aktiv und positiv mit! Ein bunter, unterhaltsamer Ratgeber der Naked Doula Emma Armstrong**

ISBN 978-3-8310-5017-8  
224 Seiten, 155 x 216 mm  
Mit farbigen Illustrationen  
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)  
Erscheint am 28.02.2025