



**Ich**

**&**

**Du**



# Selbstfürsorge-Planer

für unsere Schwangerschaft I.



	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

# Selbstfürsorge-Planer

für unsere Schwangerschaft II.



	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

# Selbstfürsorge-Planer

für unsere Schwangerschaft III.



	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

# Selbstfürsorge-Planer

für unsere Schwangerschaft IV.



	Woche 13	Woche 14	Woche 15	Woche 16
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

# Selbstfürsorge-Planer

für unsere Schwangerschaft V.



	Woche 17	Woche 18	Woche 19	Woche 20
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

# Selbstfürsorge-Planer

für unsere Schwangerschaft VI.



	Woche 21	Woche 22	Woche 23	Woche 24
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

# Selbstfürsorge-Planer

für unsere Schwangerschaft VII.



	Woche 25	Woche 26	Woche 27	Woche 28
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

# Selbstfürsorge-Planer

für unsere Schwangerschaft VIII.



	Woche 29	Woche 30	Woche 31	Woche 32
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

# Selbstfürsorge-Planer

für unsere Schwangerschaft IX.



	Woche 33	Woche 34	Woche 35	Woche 36
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

# Selbstfürsorge-Planer

für unsere Schwangerschaft X.



	Woche 37	Woche 38	Woche 39	Woche 40
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

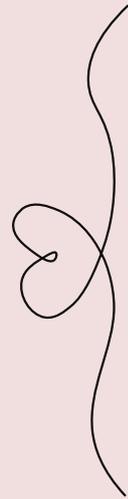
# Selbstfürsorge-Planer

für unsere Schwangerschaft XI.



	Woche 41	Woche 42
MO		
DI		
MI		
DO		
FR		
SA		
SO		

**Du bist da** und wir starten  
gemeinsam in unsere **Wochenbettzeit!**



# Beispiele für die tägliche Selbstfürsorge-Praxis

ausreichend Schlaf,  
genügend Trinken, ausgewogenes  
& genussvolles Essen

Dich mit Dir SELBST & mit Deinem  
Baby verbinden, z. B. durch  
Meditation

bindungskunst-Angebote  
wahrnehmen, wie "Gestalten & Klang"  
und Klangzeit ...

Zeit nur Dich & mit Menschen,  
die Dir einfach gut tun, verbringen

viel Bewegung an der frischen Luft,  
täglich spazieren

bindungskunst