

# Deine Schwangerschaft

*Gesund durch die Schwangerschaft*

## REGULA



*Mental - Ernährung - Training*



**Mental**



**Ernährung**



**Training**

Herzlichen Glückwunsch zur Schwangerschaft!

In dieser besonderen Zeit begleite ich dich gerne mit diversen Angeboten rund um die Ernährung, das Training und im mentalen Bereich, damit du und dein Baby gestärkt in den neuen Lebensabschnitt starten könnt.

In den Coachings werden je nach deinen Bedürfnissen Themen wie **Ernährung in der Schwangerschaft, Schwangerschaftsbeschwerden lindern, Training in der Schwangerschaft, Mentale Geburtsvorbereitung, Training nach der Geburt, Ernährung Baby & Kleinkinder.**

Gerne stellen wir das für dich passende Paket-Angebot zusammen oder du beziehst die Termine ganz einfach nach Bedarf. Beispiel 8 Lekt. à 60 Min. CHF 1210.- anstatt CHF 1340.-



[www.regulacoaching.ch](http://www.regulacoaching.ch) / [info@regulacoaching.ch](mailto:info@regulacoaching.ch)

