

# TĚHOTENSTVÍ JE VELKÁ ZMĚNA. PRO TĚLO I PRO HLAVU

Někdy stačí mít někoho, kdo poslouchá. Kdo nehodnotí. Kdo rozumí tomu, čím procházíte. TěhoDuše je tu pro vás — ať už řešíte velké otázky, drobné nejistoty, nebo chcete prostor, kde můžete být upřímná. Žádné stigma. Žádná diagnóza. Jen podpora pro vás a vaše těhotenství.

## CO U NÁS NAJDETE?



### WEBINÁŘE, KURZY, AUDIORELAXACE

Krátká online setkání na témata, která vás v těhotenství pravděpodobně zajímají. A taky komplexní kurzy — na přípravu k porodu, na šestinedělí i na práci s obavami.



### TĚHOKRUHY, INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE

Podpůrná skupinová setkání vedená psycholožkami, kde zjistíte, že v tom nejste sama (online i naživo). Nebo individuální konzultace, když chcete prostor jen pro sebe a svoje témata.



### ONLINE PORADNA ZDARMA

Máte otázku? Napište nám. Odpoví vás zkušená psycholožka. Žádné čekání na termín, žádné závazky. První krok nemusí být těžký.

**MRKNĚTE NA NAŠE STRÁNKY NEBO SOCIÁLNÍ  
SÍTĚ. NEMUSÍTE BÝT NA TO SAMA.**

**TĚHODUŠE.cz**

