

proGesundheit

# DEBEKA- FAMILIENWELT



Debeka Krankenversicherungsverein a. G. | 56058 Koblenz | Telefon (02 61) 4 98 -44 44 | [www.debeka.de/progesundheit](http://www.debeka.de/progesundheit)

*Debeka*

Das **Füreinander** zählt.

# UNSERE KOOPERATIONEN FÜR SCHWANGERSCHAFT, GEBURT & BABYZEIT

Eine Schwangerschaft bringt rund zehn Monate voller schöner und emotionaler Momente, aber auch viele Veränderungen. Für diese spannende Zeit bieten wir in unserer Debeka-Familienwelt umfassende Unterstützung, professionelle Hilfe und eine individuelle Begleitung – digital & flexibel.



Die mamly-App unterstützt Sie mit digitalem Achtsamkeitstraining, geballtem Fachwissen, Yoga- & Meditationsübungen sowie durch persönliche Gespräche. Die kostenfreie digitale Begleitung eignet sich für alle Schwangeren und Mamas im ersten Jahr mit Baby, die aus dem seelischen Gleichgewicht geraten sind.



Auf Ihrer Reise als Schwangere und Mutter bieten Ihnen die kostenfreie keleya Schwangerschafts-App und die keleya Mama-App eine digitale Wegbegleitung sowie verschiedene Online-Kurse.



ammely

Nutzen Sie für die Suche nach einer Hebamme die Plattform ammely.

