

Was ist Hypnobirthing?

*Durch erlernbare, mentale Techniken
und Aufklärung, kannst Du in einen tiefen,
konzentrierten Entspannungszustand kommen.*

*Dieser hilft Dir zu vertrauen und den Weg zu
Deiner positiven und angstfreien Geburt zu ebnen.
Dein Körper und Dein Kind arbeiten natürlich
zusammen und Du erlebst Deine Geburt
hochkonzentriert und entspannt.*

Wie Du Dich auf Deine positive und selbstbestimmte Geburt vorbereiten kannst, zeige ich Dir im Kurs. Du, lernst auf Deine Fähigkeit zu vertrauen und bereitest Dich auf eine natürliche und angstfreie Geburt Deines Babys vor. Ganz unabhängig davon wo Dein Baby auf die Welt kommen wird.

Mit verschiedenen mentalen Methoden und Hintergrundwissen rund um die Geburt, kannst Du Dich entspannt auf Deine positive und selbstbestimmte Geburt freuen.

Was Dich im Kurs erwartet

Wir werden in einer kleinen Gruppe mit max. vier anderen Paaren in einer schönen Atmosphäre zusammen sein.

Kursdauer sind vier Einheiten á drei Stunden.

Bei den 1. + 3. Treffen sind Eure Geburtspartner'innen dabei.

Bei Kursteilnahme erhältst Du die Kursunterlagen, ein Hypnobirthing-Buch sowie die Meditationen als Audio-Datei von mir.

Auch nach dem Kurs bin ich jederzeit noch für Dich da, wenn Du Fragen hast oder Rat brauchst.

Einige Krankenkassen erkennen den Hypnobirthingkurs als Geburtsvorbereitungskurs an. Du bekommst von mir eine Rechnung, die Du bei Deiner Krankenkasse einreichen kannst.

Aufbau des Kurses

Einheit 1

Entspannung ist der Schlüssel für eine sanfte, natürliche Geburt

In der ersten Einheit erkläre ich Dir was Hypnobirthing ist - und was es ist nicht ist. Du wirst lernen, wie du dich mental optimal auf die Geburt vorbereiten kannst. Wir schauen uns an, wie eine natürliche Geburt abläuft und welche Rahmenbedingungen es dafür braucht. Es ist unglaublich logisch, wie die Muskeln der Gebärmutschichten arbeiten und wie die Hormone den gesamten Geburtsverlauf steuern - und genau das ist damit gemeint: Geburt ist nichts, wovor wir Angst haben müssen. Es ist etwas, das verstanden werden muss.

Einheit 2

Welchen Einfluss Ängste auf die Geburt haben

„Angst und Unwissenheit sind die größten Feinde der natürlichen Geburt“ Dr. Dick-Read

In Einheit 2 geht es also um deine Ängste - und du wirst dir bewusst, welche Wünsche du in Bezug auf die kommende Geburt hast. Es ist so wichtig zu verstehen, welche Auswirkungen die Ängste auf den Körper haben und somit auf den gesamten Geburtsverlauf.

Außerdem schauen wir uns an, welche Möglichkeiten es in der Schwangerschaftsvorsorge gibt und was alles „Brüche“ in der Schwangerschaft und unter der Geburt sind.

Einheit 3

Die Hypnobirthing-Techniken

Diese Einheit beinhaltet alle Techniken, die du für die Geburt deines Kindes brauchst!

Die 3 Hypnobirthing-Atemtechniken, Selbsthypnose, Visualisierungstechnik, Geburtsaffirmationen, Geburts-Anker, Light-Touch-Massage, Meditationen, Entspannungstechniken, usw.

Mit der richtigen Atmung unterstützt du die Arbeit der Gebärmuttermuskeln und kannst den Geburtsverlauf damit verkürzen. Außerdem bringst du mit der richtigen Atmung genügend Sauerstoff zum Baby, so dass es jederzeit bestens versorgt ist.

Unter der Geburt ist die Atmung alles was du hast und alles was du brauchst. Mit der Atmung kannst du dich jederzeit mit Dir und deinem Baby verbinden.

Einheit 4

Der natürliche Geburtsprozess

In der 4. Einheit geht es um die Anatomie und den physischen Ablauf einer Geburt. Außerdem welche Positionen die Geburt erleichtern können, welche speziellen Umstände es gibt, die ärztliche Hilfe benötigen und die Geburt der Plazenta in all ihrem Zauber.

(Inkl. Packliste - es geht also schon voll und ganz um die Vorbereitung der Geburt deines Kindes).

Einheit 5

Geburtsort und Geburtsbegleiter

Welche Rolle spielt der gewählte Geburtsort? Welche Rolle spielt der gewählte Geburtsbegleiter?

Das Kind ist 50%-50% entstanden und Du als Frau kannst dann optimal gebären, wenn auch unter der Geburt wieder eine Aufgabenteilung 50%-50% herrscht. Das heißt, der Partner/Geburtsbegleiter spielt eine unfassbar wichtige Rolle und wir schauen uns genau die Aufgaben der Geburtsbegleiter an.

Du kannst jetzt genau benennen, was DU dir wünschst und welche Aufgaben dein Geburtsbegleiter übernehmen soll.

Einheit 6

Das Wochenbett

Das Wochenbett ist eine ganz besondere Zeit nach der Geburt. Zeit zur Heilung des Körpers. Zeit für die Bindung zum Baby. Deshalb gebe ich dir die 5 wichtigen Säulen im Wochenbett mit und Tipps für eine entspannte Umgebung und ggf. Stillzeit. Für Dich und für Dein Baby.