

GEBURTSHYPNOSE

IN DIESEN SESSIONS LERNEN SIE SELBSTHYPNOSETECHNIKEN UND
BEREITEN SICH MENTAL AUF IHRE INDIVIDUELLE GEBURT VOR. SIE LERNEN, WIE SIE
DIE KRAFT DER GEDANKEN NUTZEN, UM EINE MENTALE UND PHYSISCHE
ENTSPANNUNG ZU ERREICHEN. MIT DER HYPNOSETECHNIK ERFAHREN SIE
ZUSÄTZLICH EINE SCHMERZREDUKTION.
FREUEN SIE SICH AUF IHR GEBURTSERLEBNIS UND SCHENKEN
SIE SICH UND DEM KIND EINE ANGENEHME REISE.

EMPFEHLUNG:

Eine Privat – Session zur individuellen Vorbereitung: Die Mentale Einstellung zur Geburt

Eine zweite Privat – Session zur Erlernung der Selbsthypnose

Weitere Privat - Session: Individuell

Eine **persönliche Audio-Datei** ist jederzeit erhältlich



Feedback einer begeisterten Klientin:

„Ich habe ein wunderschönes Feedback von der Hebamme bekommen. Sie habe noch nie eine so schöne Eröffnungsphase erlebt. Danke für die super Vorbereitung.“

Den werdenden Müttern werden die wichtigen Inhalte und eine Anleitung zur Selbsthypnose mit auf den Weg gegeben. Durch das selbstständige Üben der Trance kann die Tiefenentspannung mit Leichtigkeit erlebt werden. Eine persönliche Audio-Datei mit den eigenen Trance-Wörtern und Wunsch-Gefühlen wird von den Müttern sehr gerne in Anspruch genommen, weil sie sich noch einfacher und tiefer fallen lassen können. Diese individuelle Audio-Datei kann während der Geburt gehört werden (ca 30min/ 80.00Fr).

Die Geburtshypnose dient einer optimalen Vorbereitung auf die Geburt. Es unterstützt eine kraftvolle Geburt mit dem Wunsch einer komplikationsfreien Spontangeburt. Ängste werden im Vorfeld abgeklärt und transformiert. Ein positiver Umgang mit dem Geburtsschmerz darf erfahren werden. Die werdenden Mütter dürfen sich in voller Liebe auf das bevorstehende Geburtserlebnis freuen.

*Sich freuen - sich lebendig fühlen - das Leben spüren - mit voller Freude neue Erfahrungen machen
und mit Neugier dem Unbekannten begegnen*

Mir ist es besonders wichtig darauf hinzuweisen, dass medizinische Hilfsmittel und der Rat der Ärzte befolgt werden soll, besonders dann, wenn unverhoffte Situation eintreten. Frei von Werten darf das Beste für das Kind und die werdende Mutter geschehen. Auch wenn die Geburt einen anderen Verlauf nimmt als vorgesehen, hilft die Hypnose entspannt zu bleiben und sich auf die neue Situation einzustellen.

Tiefenentspannung und Selbsthypnose können die Wahrnehmung von Schmerz verändern. Der Beginn der Geburt kann mit Hypnose sanft und ruhig verlaufen. Die Endphase der Geburt, bei der sich das Kind durch den Geburtsweg bewegt ist ein sehr kraftvoller Prozess. Auch mit Hypnose bleibt die Geburt ein intensives Erlebnis. Ein wichtiges Anliegen ist, dass Frauen ihre Geburt angstfrei erleben. Angst führt zu Spannung, Muskelkontraktionen, Minderdurchblutung und schliesslich zu vermehrtem Schmerz.

Mindset

Mir bewusst werden, dass die Geburt eine natürliche Gabe meines Körpers ist und mein Vertrauen in diese Fähigkeit stärken.

Mich dabei intensiv mit meinem Kind zu verbinden.

Entdecken und erfahren, dass Tiefenentspannung und Selbsthypnose die Geburt erleichtern und meine Wahrnehmung von Schmerz verändern können.

Das Vertrauen in den eigenen Körper spüren und den Glauben an sich selbst stärken

Wir arbeiten mit persönlichen Erfahrungsmomenten der Entspannung. Es muss nicht in jedem Fall die Visualisierung einer Geburt sein. Erstgebärende können sich die Geburt nur aus Erfahrungen und durch Informationen Anderer vorstellen. Frauen, welche schon geboren haben, verfügen bereits über eigene Erfahrungen. Je nach Geschichte kann eine Visualisierung der Geburt kontraproduktiv sein.

Bei der Atemtechnik vertrauen wir auf die Arbeit der Hebamme. Diese wird auf die Atmung eingehen, sollte es nötig sein. Das Erlernen einer fundierten Atemtechnik und Atemtherapie gehören in die Hände von Fachpersonen.

In der Geburtshypnose erarbeiten wir persönliche und individuelle Anliegen. Das Persönliche erscheint mir sehr wichtig. Eine individuelle Begleitung ist sehr wertvoll, weil die eigenen Bedürfnisse, Glaubenssätze, Ängste, Wunsch-Gefühle, Anker und Ansätze erarbeitet werden können.