

Was ist Hypnose?

Medizinisch gesehen ist Hypnose ein Zustand, den wir täglich erleben...

Es ist die völlig entspannte Phase welche wir beim Ausruhen erreichen, kurz bevor wir in den Schlaf übergehen. Ein natürlich hervorgerufener Zustand der entspannten Konzentration, auf körperlicher sowie auf mentaler Ebene.

In diesem Zustand ist unser Unterbewusstsein besonders empfänglich für Vorschläge. Dieser Teil unseres Gehirns beeinflusst, was wir denken, wie wir fühlen und welche Entscheidungen wir treffen. So können Gefühle wie Angst und Schmerz entscheidend beeinflusst und unter Kontrolle gebracht werden.

Was Sie bei einer Geburt mit HypnoBirthing erleben ist mit einem Wach-Traum oder dem Zustand vergleichbar, den Sie erreichen wenn Sie in ein Buch vertieft sind oder am Strand sitzen und die Wellen beobachten. Sie werden völlig entspannt sein und tief in sich ruhen, zugleich jederzeit Ansprechbar und alles unter Kontrolle haben. Sie werden ihre Geburt unter ruhigen und entspannten Umständen erleben, fern von Angst und Anspannung, welche Schmerzen verursachen. Ihr Körper wird die Schmerz verursachenden Stresshormone durch eine natürliche Anästhesie ersetzen. (Endorphine sind 200-mal stärker als Morphine)

HypnoBirthing ermöglicht ihnen eine besonders tiefe Verbindung mit ihrem Innersten und ihrem Baby, was Schwangerschaft und Geburt zu einer einzigartigen und wundervollen Erfahrung werden lässt!



HypnoBirthing – Kursleiterin

Lydia Strewe
Krumbach 17

96145 Seßlach-Krumbach

Telefon: 09569 – 7383041
Handy: 0176 – 97317880

www.hypnobirthing-coburg.de

www.harmonische-geburt.de

HypnoBirthing



Die Geburtsvorbereitung
für eine
angstfreie
sichere, sanfte
und leichte Geburt!



5 x 2 ½ Stunden pro Paar
in Gruppen- oder Einzelcoaching,
einschließlich umfangreicher
Kursunterlagen
(1 Buch, 1 Mappe mit Kursinhalt, 2 CD's)

Die Vorteile von HypnoBirthing:

- Das Angst-Spannung-Schmerz Syndrom wird vor, während und nach der Geburt vermieden.
- Chemische Schmerzmittel werden fast oder gar nicht mehr benötigt.
- Die erste Phase der Geburt wird um mehrere Stunden verkürzt.
- Die Müdigkeit während der Wehen wird vermieden, so dass die Mutter frisch und wach bleibt und Energie für die eigentliche Geburt hat.
- Die Gefahr der Hyperventilation durch kurze Atemzüge wird vermieden.
- Die Beziehungen zwischen Mutter, Baby und Geburtsbegleiter werden gefördert.
- Der Geburtsbegleiter übernimmt eine wichtige Rolle
- Nach der Geburt erfolgt eine schnellere Erholungsphase.
- Das Gebären wird wieder zu einer wunderschönen, friedlichen Erfahrung, welche die Natur vorgesehen hat.

Sie lernen:

- Entspannungs- und Selbst-Hypnose Techniken, die Angst und Spannung durch Vertrauen, Ruhe und Wohlbefinden ersetzen.
- Andere Techniken für eine kürzere und angenehmere Geburt.
- Die natürliche Produktion von schmerzlindernden Körperstoffen, welche 200-mal stärker sind als Morphine und wie man diese gezielt aktiviert.
- Ein Verständnis dafür, dass der Körper der Frau auf ideale Weise für die Geburt gebaut ist.
- Wo der Mythos herkommt, dass Schmerz ein Teil einer normalen Geburt sein muss.
- Warum Frauen in anderen Kulturen fast ohne Schmerzen und Beschwerden gebären.
- Entspannungs-Übungen während und zwischen den Wehen.
- Wie wichtig die Beziehungen vor und um den Zeitpunkt der Geburt sind.

Was die Eltern dazu sagen:

„Wenn eine Geburt nicht gestört wird und natürlich ablaufen darf, dann kommt jede Gebärende während des Geburtsverlaufs durch die körpereigenen Hormone immer tiefer in einen natürlichen Trancezustand. HypnoBirthing hilft diese Hormone gezielt zu aktivieren und so diesen wunderbaren Zustand bewusst herbeizuführen und sogar noch zu vertiefen. - Ich denke heute noch, anderthalb Jahre später, jeden Tag an die wundervolle und sogar schmerzfreie Geburt meines Sohnes zurück!“

„HypnoBirthing hat mir unheimlich geholfen! Ich war zu keiner Zeit ängstlich oder verkrampft. Es war toll, denn ich fühlte mich ruhig und zuversichtlich. Ich kann HypnoBirthing nur weiterempfehlen und hoffe, dass noch viele Paare eine so unglaublich wunderbare Geburt erleben dürfen, wie wir sie hatten.“

„Ich fand die Linie zwischen Schmerz und Vergnügen extrem schmal und schaffte es zum Glück, auf der angenehmen Seite zu bleiben – dank voller Konzentration auf die Geburt. Es hatte etwas magisches, kraftvolles und ekstatisches. Es war schmerzvoll, und dennoch tat es nicht weh! Das war das kraftvollste Erlebnis meines Lebens!“

„Ich hatte mir die ganze Zeit eingeredet, dass ich nur Druck verspüren würde und es hat funktioniert. Das ist alles, was ich gefühlt habe. Was für ein Unterschied zu meiner ersten Geburt!“

