

HYPNOBIRTHING

Worum geht es bei Hypnobirthing?

Mit Ruhe und Lockerheit gehen wir gemeinsam Schritt für Schritt Richtung Eurem Geburtswunder.

- Ich vermittele eine ganzheitliche Vorbereitung auf die natürliche Geburt.
- Ich zeige Dir Bewegungsmöglichkeiten und optimale Positionen für die jeweilige Phase der Geburt.
- Du lernst Atemtechniken, die Deine natürlichen Geburtsvorgänge bestmöglich ergänzen.
- Du wirst Dich mit Entspannungsübungen in einen wohligen Zustand der Selbsthypnose versetzen.
- Wir werden gemeinsam die negativen Glaubenssätze aus Deinem Unterbewusstsein in ein positives Mindset umwandeln.
- Ihr fördert die vorgeburtliche Bindung zu Eurem Baby.
- Du lernst deinen Körper zu lieben, denn Du kannst stolz darauf sein, was er bei der Erschaffung neuen Lebens leistet.
- Dein Partner/ deine Partnerin lernt, wie er/sie dich unterstützen kann.
- Du lernst wie Du deine Ängste und Unsicherheiten lösen kannst.
- Du lernst dir zu vertrauen, denn Dein Körper ist perfekt gemacht für die Geburt.

Mein Ziel ist es, dass Du dich auf die Geburt freust, ein wunderschönes Geburtserlebnis hast und Euer Baby sicher und sanft ankommen kann.