

## **Kursinformation Hypnobirthing**

Dieser Kurs ist für jede gesunde Schwangere geeignet, die sich von negativen Glaubenssätzen an eine Geburt befreien und auf eine natürliche und schmerzarme Geburt ohne Angst vorbereiten möchte. Die Theorien von Hypnobirthing beruhen auf jahrhundertealtem Fachwissen und ermöglichen dir mithilfe von Atem- und Entspannungstechniken eine sanfte Geburt - **unabhängig von deinem gewählten Geburtsort oder Geburtsmodus.**

Du lernst deinem Körper, der perfekt für eine selbstbestimmte und kraftvolle Geburt gemacht ist, zu vertrauen und die natürlichen Vorgänge optimal zu unterstützen. Auch dein Partner/deine Partnerin lernt, wie er/sie dir in dieser lebensverändernden Zeit zur Seite stehen kann. Ich lege in diesem Kurs viel Wert auf eine ganzheitliche Geburtsvorbereitung und Aufklärungsarbeit.

Der Kurs sollte möglichst von der 28. SSW bis zur 32. SSW gehen. Frühestmöglicher Zeitpunkt für den Kursbeginn ist die 20. SSW. Den spätesten Zeitpunkt bestimmst du selbst. Jedoch ist es von Vorteil, einige Zeit bis zur Geburt zum Vertiefen der erlernten Techniken einzuplanen.