

## HypnoBirthing

*"Gemeinsam gehen Sie eine Verbindung ein. Jeder ist drei; Alle drei sind als eins verbunden... Ein Fest des Lebens. Ihre Geburt wird sich genauso, wie Sie sie jetzt sehen, entfalten." Marie F. Mongan*

### **Selbstbestimmt & Entspannt**

92% der werdenden Eltern sind sich sicher, nach einem HypnoBirthing Kurs die Fähigkeit zu haben, eine sanfte und angenehme Geburt zu erleben. Ihr erlernt in diesem Kurs verschiedene Möglichkeiten die Geburt aktiv zu unterstützen umso eine schöne, sanfte und entspannte Geburt zu erleben.

### **Vertrauen & Angstfrei**

Eure Intuition, euer Selbstbewusstsein und euer Vertrauen in euch und euren Körper wird gestärkt. Ängste und negative Glaubenssätze, die nicht förderlich für die Geburt sind, können dadurch mit Hilfe von HypnoBirthing aufgelöst- und durch positive ersetzt werden.

### **Positiv & Liebevoll**

Durch die Vielfalt der Techniken könnt ihr aus einem umfangreichen Portfolio schöpfen und euch somit durch Selbsthypnose entspannt und liebevoll auf eure Geburt vorbereiten. Nutzt die Kraft eurer positiven Gedanken sowie entspannenden HypnoBirthing-Werkzeugen und profitiert nachhaltig von eurem HypnoBirthing Kurs auch im Alltag.

## Kurs Informationen

HypnoBirthing nach Marie F. Mongan ist eine besondere Methode der Geburtsvorbereitung. Es schenkt Vertrauen in Euch selbst und eure eigenen Fähigkeiten. Stärkt Euch selbst um der Geburt des Babys mit Vorfreude, Zuversicht und Gelassenheit begegnen zu können. HypnoBirthing ermöglicht dir als Frau den Weg zu einer natürlichen Geburt. HypnoBirthing bestärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten dein Kind natürlich und aus eigener Kraft zu gebären, egal ob du Zuhause, in Geburtshaus oder in einer Klinik. HypnoBirthing ist sowohl eine Philosophie als auch eine konkrete Technik. Zusammen mit deinem Partner bereite ich Euch mental und körperlich positiv auf das einmalige Ereignis vor. Selbstbestimmt, angstfrei, und entspannt zu gebären.

Ihr erhaltet eine professionelle Übungsanleitung durch eine zertifizierte und lizenzierte Kursleiterin der HypnoBirthing Gesellschaft Europa GmbH (HBGE), die im deutschsprachigen Raum seit Jahren das bewährte und qualitätssichernde deutsche Originalprogramm nach Marie F. Mongan für werdende Eltern unterrichtet.

Der zertifizierte Kurs der HypnoBirthing Gesellschaft Europa besteht aus 4 Einheiten ca. 3 Stunden also insgesamt 12 Stunden. Wir treffen uns in einem wöchentlichen Rhythmus.

Die Kurse sind Paarkurse. Als Partner kommen der Vater, Doula, Hebamme oder andere vertraute Personen der Mutter in Frage. Auch wenn dein Partner den Kurs nur teilweise oder gar nicht besuchen kann, die Teilnahme ist jederzeit möglich. Der Kurs kann zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft begonnen werden – Der HBGE empfiehlt den Kurs zwischen der 20. und 34. SSW. zu besuchen.