



Kursinhalte HypnoBirthing-Kurs (ganzer Kurs)

- ♥ Die HypnoBirthing Philosophie
- ♥ Das Grundprinzip für eine angenehme Geburt
- ♥ Wie kann man das Angst-Spannung-Schmerz-Syndrom unterbrechen?
- ♥ Techniken zum besseren Umgang mit Schmerzen
- ♥ Wie Selbsthypnose die Geburt positiv beeinflusst
- ♥ Was ist Hypnose und was ist es nicht?
- ♥ Hypnosetechniken
- ♥ Save-Place-Technik
- ♥ Entspannungstechniken
- ♥ Atemtechniken: für zwischen den Wehen, während der Wehen und Geburtsatmung
- ♥ Positive Sätze für die Geburt
- ♥ Positive Visualisierungen
- ♥ Den Körper auf die Geburt vorbereiten
- ♥ Geburtspräferenzen
- ♥ Spitalwahl / Wahl des Geburtsortes
- ♥ Die Rolle des Geburtsbegleiters
- ♥ Wie sich das Baby auf die Geburt vorbereitet
- ♥ Angstbefreiungs-Übung
- ♥ Der Geburtsverlauf
- ♥ Checklisten
 - Wie bereite ich mich ideal mit HypnoBirthing auf die Geburt vor?
 - Packliste fürs Spital
 - Liste mit Hebammen und Doulas mit HypnoBirthing-Erfahrung
 - Leitfaden für den Partner
 - Geburtswunschliste

Du erhältst:

- ♥ Kursunterlagen
- ♥ Liste mit umfangreichen Empfehlungen für Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- ♥ HypnoBirthing-Buch inkl. CD
- ♥ Spezielle CD zum Kurs
- ♥ Stillbroschüre