



Kursinhalte HypnoBirthing-Kurs (All-Inklusive-Kurs)

- ♥ HypnoBirthing Philosophie – um was geht es?
- ♥ Das Grundprinzip für ein positives Geburtserlebnis
- ♥ Wie kann man das Angst-Spannung-Schmerz-Syndrom unterbrechen?
- ♥ Techniken zum besseren Umgang mit Schmerzen
- ♥ Wie Selbsthypnose die Geburt positiv beeinflussen kann
- ♥ Was ist Hypnose und was ist es nicht?
- ♥ Hypnose- und Entspannungstechniken
- ♥ Save-Place-Technik
- ♥ Atemtechniken für zwischen den Wehen, während der Wehen und während der Endphase
- ♥ Wie positive Schlüsselsätze vor und während der Geburt eingesetzt werden können
- ♥ Positive Visualisierungen
- ♥ Wie man den Körper am besten auf die Geburt vorbereitet
- ♥ 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
 - Liste mit Hebammen und Doulas mit HypnoBirthing-Erfahrung
 - Leitfaden für den Partner
 - Geburtswunschliste

Du erhältst:

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

Im Kompaktkurs werden die wichtigsten Techniken aus dem Programm kompakt an einem Tag vermittelt.