



HypnoBirthing

Individuelle Geburtsvorbereitung für eine entspannte und friedliche Geburt

- Lerne Techniken für eine entspannte und selbstbestimmte Geburt aus eigener Kraft -

HypnoBirthing ist ein Geburtsvorbereitungskurs, mit dem du dich gründlich auf Geburt und Elternsein vorbereiten kannst. Die Auflösung von mentalen Blockaden sowie effektive Techniken zur Atmung, Entspannung und Visualisierung stehen im Vordergrund. Mit der Methode der Selbsthypnose kannst du das Vertrauen in deine eigene Kraft stärken und voller Zuversicht und Freude in die Geburt gehen.

Kursformat: 4 x 3 Stunden Kurs für Schwangere mit oder ohne Geburtsbegleiter/in, HypnoBirthing-Buch und Entspannungs-Hypnosen sowie umfangreiche Handouts inklusive.



Preis: Gruppenkurs EUR 380 pro Paar, EUR 290 pro Schwangere ohne Partner

Nächster Kurs in Winterhude, hier im ANAND Yoga Zentrum:

Kurs Jan./Febr. 2022: 16.01., 30.01., 06.02., 13.02.2022, jeweils 10-13 Uhr

Deine Kursleiterin Julia Wente hat HypnoBirthing bei den Geburten ihrer beiden Kinder angewandt und gibt ihre Erfahrungen gerne an dich weiter. Durch praktischen Einsatz im Kreißaal des UKE kann sie viele Tipps zur Geburt und Kreißaalroutinen geben.

Kursinhalt auf einen Blick: Im Kurs lernst du...

- ✓ Wie die Gebärmutter während der Geburt arbeitet und wie du durch gezielte Entspannungs- und Atmungstechniken diese Arbeit unterstützen kannst
- ✓ Auflösung von mentalen Blockaden zur Vermeidung eines negativen Zirkels aus Angst, Anspannung und Schmerz
- ✓ Auswahl des Geburtsumfeldes und der Geburtsbetreuer sowie Geburtswünsche angemessen zu kommunizieren
- ✓ Vorbereitung des Körpers auf die Geburt, Geburtsablauf und Geburtspositionen
- ✓ Wie der Partner/ Geburtsbegleiter(in) dich aktiv unterstützen kann

Ich freue mich auf Eure Fragen und Anmeldungen!

Julia Wente

Ausgebildete Hypnotiseurin (TMI) und Zertifizierte HypnoBirthing-Kursleiterin

Email: deine.geburt@gmail.com

Mobil: 01575/ 960 21 90

www.hypnobirthing-winterhude.de

In Eimsbüttel: www.hypnobirthing-eimsbuettel.de