

| DAS SAGEN ELTERN

HypnoBirthing hat mir unheimlich geholfen. Ich war zu keiner Zeit ängstlich oder verkrampft. Es war toll, denn ich fühlte mich ruhig und zuversichtlich. Ich kann HypnoBirthing nur weiterempfehlen und hoffe, dass noch viele Paare eine so unglaubliche wunderbare Geburt erleben dürfen, wie wir sie hatten.

Corinne, 36

Ich fand die Linie zwischen Schmerz und Vergnügen extrem schmal und schaffte es zum Glück, auf der angenehmen Seite zu bleiben - dank voller Konzentration auf die Geburt. Es hatte etwas magisches, kraftvolles und ekstatisches. Es war schmerzvoll, und doch tat es nicht weh! Das war das kraftvollste Erlebnis meines Lebens!

Kinga, 36

Die Erfahrung mit HypnoBirthing zugebären hat bei mir ausschliesslich positives bewirkt. Ich wünsche jeder Frau, dass sie auf diese Weise schmerzfrei und glücklich gebären kann. Meine Ärztin und die Hebammen im Spital waren von der Geburt so beeindruckt, dass sie einen Hypno-Birthing Kurs für sämtliche Hebammen im Spital durchführen werden.

Sussi, 38



Dr. Christiane Engelhardt

 Stennerstraße 48c
33613 Bielefeld

 0521/9596865

 0172/6224058

 mail@hypnobirthing-bielefeld.de

 www.hypnobirthing-bielefeld.de

Öffnungszeiten

Montag – Freitag: 9–20 Uhr

 /Hypnobirthing  /HypnobirthingBI



ENTSPANNTE GEBURT
HypnoBirthing



Eine Freudenfeier des Leben

Lernen Sie Techniken für eine einfache, sichere, unkomplizierte und angenehme Geburt.

4 x 3 Stunden in Gruppen oder für Einzelpaare

www.hypnobirthing-bielefeld.de

 /Hypnobirthing  /HypnobirthingBI

WAS IST HYPNOSE

Hypnose ist ein körperlicher und mentaler Zustand der entspannten Konzentration, den wir selber und auf natürlichem Weg hervorrufen können. In diesem Zustand sind wir in der Lage, unserem Unterbewusstsein Vorschläge zu vermitteln. Das Unterbewusstsein beeinflusst, was wir denken, wie wir fühlen und welche Entscheidungen wir treffen. Auf diese Weise kann auch Schmerz unter Kontrolle gebracht werden.

Erfolg mit Selbsthypnose ist keine Zauberei. Fast jeder, der will, kann diesen Zustand der totalen Entspannung und Konzentration erreichen.

DIE GEBURT MIT HYPNOBIRTHING

Was Sie bei einer Geburt mit HypnoBirthing erleben, ist vergleichbar mit einem Wach-Traum oder dem Zustand, in dem Sie sich befinden, wenn Sie in ein Buch vertieft sind oder lange in ein Feuer schauen. Auf diese Weise können Sie auch die Geburt Ihres Kindes erleben: ansprechbar und wohlaf, völlig entspannt und im Besitz der Kontrolle. Sie werden die Wehen wahrnehmen, aber gleichzeitig werden Sie im Stande sein, deren Ausmass entscheidend zu beeinflussen.

Sie werden die Geburt Ihres Kindes unter ruhigen und entspannten Umständen erleben, fern von Angst und Anspannung, die Schmerzen verursachen. Ihr Körper wird die Stresshormone, die auch für die Schmerzen verantwortlich sind, durch eine natürliche Anästhesie in Form von Endorphinen ersetzen. Und wenn für ihr Baby der Zeitpunkt gekommen ist, um zur Welt zu kommen, werden Sie wach und bewusst an seiner Geburt beteiligt sein.

VORTEILE VON HYPNOBIRTHING

- ◆ Das Angst-Spannung-Schmerz-Syndrom wird vor, während und nach der Geburt vermieden.
- ◆ Künstliche Schmerzmittel werden fast oder gar nicht mehr benötigt.



- ◆ Die erste Phase der Geburt wird um mehrere Stunden verkürzt.
- ◆ Die Müdigkeit während der Wehen wird vermieden, so dass die Mutter frisch und wach bleibt. So bleibt ihr genügend Energie für die eigentliche Geburt.
- ◆ Die Gefahr der Hyperventilation durch kurze Atemzüge wird vermieden.
- ◆ Die Beziehungen zwischen der Mutter, dem Baby und dem Geburtsbegleiter werden gefördert.
- ◆ Die Erholungsphase nach der Geburt dauert weniger lang.
- ◆ Der Geburtsbegleiter kann eine zentralere Rolle einnehmen.

KURSIHALTE

- ◆ Entspannungs- und Selbsthypnose-Techniken, die Angst und Anspannung durch Vertrauen, Ruhe und Wohlbefinden ersetzen.
- ◆ Techniken für eine kürzere, angenehmere Geburt.
- ◆ Die natürliche Produktion von schmerzlindernden Körperstoffen.
- ◆ Ein Verständnis dafür, dass der Körper der Frau auf ideale Weise für die Geburt geschaffen ist.
- ◆ Woher der Mythos kommt, dass Schmerz ein Teil einer normalen Geburt sein muss.
- ◆ Warum Frauen in anderen Kulturen fast ohne Schmerzen und Beschwerden gebären.
- ◆ Entspannungsübungen während und zwischen den Wehen.
- ◆ Die Wichtigkeit der Beziehung zueinander vor und bei der Geburt.

