

MENTALE GEBURTSVORBEREITUNG

MIT HYPNOBIRTHING

Wunderraum
Geburt

Kursablauf · 4 Termine je 3h, die dich stärken

In diesem Kurs bereitest du dich mental, körperlich und emotional auf deine Geburt vor: Mit Wissen, praktischen Werkzeugen und Raum für deine eigenen Gedanken und Gefühle. Schritt für Schritt baust du dir einen persönlichen Werkzeugkasten auf, auf den du während der Geburt vertrauen kannst.

1 Ankommen & Verstehen

mit GeburtsbegleiterIn

- Eigene Gedanken & Gefühle zur Geburt reflektieren
- Überblick über deinen Werkzeugkasten:
Atmung, Tiefenentspannung/Trance, Fokus, Innere Bilder, Achtsamkeit, Positive Sprache
- Wie funktioniert Geburt?
Die Arbeit der Gebärmutter & Wirkung der Hormone
- Angst-Spannungs-Schmerz-Kreislauf durchbrechen

2 Deine Werkzeuge

- Atemtechniken
- Meditation & Selbsthypnose
- Visualisierungen, Affirmationen & Anker-Techniken
- Journaling

3 Gemeinsam

mit GeburtsbegleiterIn

- Rolle & Aufgaben des/der GeburtsbegleitersIn
- Der Geburtsweg mit den einzelnen Phasen der Geburt
- Unterstützung durch Bewegung während der Geburt
- VRANNI-Fragenschema: Umgang mit Interventionen
- Journaling Geburtsbegleitung

4 Bereit

- Visualisierung deiner Geburt
- Positionierung des Kindes: Bewegung in der Schwangerschaft
- Umgang mit Unvorhersehbarem, Ängste erkennen & auflösen
- Die 5 Säulen im Wochenbett

ANMELDUNG - INFOS - KONTAKT



www.wunderraum-geburt.de

+49 155 10917755



kontakt@wunderraum-geburt.de



[@wunderraum_geburt](https://www.instagram.com/wunderraum_geburt)