



HypnoBirthing



HypnoBirthing – Kurs

der natürliche Weg zur sanften und leichten Geburt.

Schwangerschaft und Geburt sind ein ganz besonderes Ereignis im Leben einer Frau, des Partners, und der ganzen Familie. Ist es auch Ihr Wunsch, eine schöne Geburt zu erleben?

HypnoBirthing richtet die Aufmerksamkeit auf einen entspannten Körper. Mithilfe bewährter Atem- und Entspannungsübungen und Visualisierungstechniken zur inneren Kraftquelle und Freude finden Sie mit HypnoBirthing die eigenen inneren Ressourcen und erweitern sie.

Durch das Wiederholen der Übungen erhalten Sie Sicherheit und Vertrauen in Ihren Körper und Geist. Sie erlernen eine nach innen gerichtete Konzentration. Diese Tiefenentspannung hat Auswirkung auf die gebärenden Muskeln und ermöglichen eine sanfte Geburt.

Auch Ihre Partner oder Ihre Begleitperson kann das eigene Wissen über die Geburtsphasen erweitern und erhält Unterstützung, wie Sie gemeinsam Ihr „Entspanntsein“ aufrecht erhalten. Zudem erfahren Sie beide mehr über gute Ernährung, Tipps zum beiderseitigen Wohlfühlen und einiges mehr.

Durch das liebevolle, gegenseitige Miteinander können Sie als Eltern eine wunderbare Zeit erleben und gemeinsam Ihr Baby willkommen heißen. Schenken Sie Ihrem Baby durch diese Geburtsmethode sein Urvertrauen.

Für Paare oder Schwangere mit (Geburts-)Begleitperson. Der ideale Starttermin ist zwischen der 24. und 30. Schwangerschaftswoche.

Sybille Pfeifer, zertifizierte HypnoBirthing Kursleiterin, Heilpraktikerin,
Diplom Mentaltrainerin(DGMT)

Hinweis: Vorab gibt es ein telefonisches Vorgespräch mit der Kursleiterin. Bitte melden Sie sich nach Erhalt der Anmeldebestätigung bei Sybille Pfeifer (06126 / 700 35 77, evtl. AB)

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Decke und ein Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung sowie Stifte und einen Schreibblock mit.

Kurse in Sulzbach:

Kursnummer: W 03 50 01

Termin: 23.1. bis 13.2.2020

Kursnummer: W 03 50 02

Termin: 20.2. bis 12.3.2020

jeweils 4-mal donnerstags, 18.00 bis 21.00 Uhr.

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Platz an der Linde 5, 65843 Sulzbach am Taunus

Gebühr: 360 Euro pro Paar (180 Euro pro Person) inklusive Kursunterlagen

Anmeldung: www.evangelische-familienbildung.de

Kurse in Bad Soden:

Kursnummer: W 03 50 03

Termin: 22.4. bis 13.5.2020

Kursnummer: W 03 50 04

Termin: 27.5. bis 17.6.2020

jeweils 4-mal mittwochs, 18.00 bis 21.00 Uhr.

Ort: Evangelische Familienbildung, Händelstraße 52, 65812 Bad Soden am Taunus

Gebühr: 360 Euro pro Paar (180 Euro pro Person) inklusive Kursunterlagen

Anmeldung: www.evangelische-familienbildung.de

Vorteile einer natürlichen Geburt:

Wohlbefinden Mutter

positive Geburtserfahrung

Nähe und Bindung für alle

Stillen

Wohlbefinden Baby

Bakterienübergabe für eine gute Verdauung und Immunität

verstärktes Urvertrauen

Kennenlernen über Geruch und Anlegen an die Brust

Mutter Natur gefolgt und ausgeglichen sein.

Bei einem Kaiserschnitt ist nicht zu unterschätzen:

Das Risiko der OP für Mutter und Baby, Stress für beide, die Narbenbildung, Meridianstörungen, eine entstehende Schwäche der muskulären Gegenspieler im Bauch und Lendenbereich, wesentlich geringere natürliche Bakterienübergabe für die Verdauung und dem Immunsystem des Neugeborenen.