



***HypnoBirthing – Kurs***  
***der natürliche Weg zu einer selbstbestimmten,***  
***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 Dein Wunsch, eine schöne Geburt zu erleben?

**HypnoBirthing richtet die Aufmerksamkeit auf einen entspannten Körper.**

Mit bewährten Atem- und Entspannungsübungen, Ermutigungs- und Visualisierungstechniken zur inneren Kraft und Freude findest Du Deine inneren Ressourcen und erweiterst sie. Der Körper schüttet hierbei entspannende Glückshormone (Endorphine ) aus.

Mit dem täglichen Wiederholen der Übungen erlernst Du ein bewusstes Erreichen fokussierter, nach innen gerichteter Konzentration. Diese nennt man Selbst-Hypnose. Die erreichte Tiefenentspannung ermöglicht den gebärenden Muskeln natürlich, spannungsfrei und ungehindert arbeiten zu können. Eine sanfte Geburt wird so möglich.

**Die Vorteile von HypnoBirthing sind**

- \*auf künstliche Schmerzmittel zu verzichten.
- \*die erste Geburtphase um mehrere Stunden zu verkürzen.
- \*eine Erschöpfung während den Wellen abzuwenden.
- \*den Geburtsbegleiter in der umsorgenden Rolle für die Mutter zu schulen.
- \*eine gute Ernährung als ein wichtiges Fundament weitergeben.

Für Paare oder Schwangere mit (Geburts-)Begleitperson.

**Der ideale Starttermin ist zwischen der 24. und 30. Schwangerschaftswoche.**

**Kurs in Hofheim**

Termin 1: 26.02., 05.03., 12.03. und 19.03.2021

Termin 2: 23.04., 30.04., 14.05. und 21.05.2021

jeweils 4-mal freitags, 17.00 bis 20.00 Uhr

Ort: Family Lounge, Nadine Heep, Eichenstraße 14a , 65719 Hofheim / Marxheim

Gebühr: 360 Euro pro Paar inklusive Kursunterlagen

**Anmeldung:** über die Webseite von Family Lounge in Hofheim

[www.familylounge.info](http://www.familylounge.info) siehe Kurse

**Hinweis:** Voraussetzung für die Kursteilnahme ist ein telefonisches Vorgespräch mit der Kursleiterin Sybille Pfeifer, zertifizierte HypnoBirthing Kursleiterin,

Heilpraktikerin, Diplom Mentaltrainerin (DGMT),

**Telefon: 06128 – 8600 920, evtl. AB Praxis Lebenspfade**

Bitte in den Kurs eine Decke und ein Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung sowie Stifte und einen Schreibblock mitbringen.



### **Vorteile einer natürlichen Geburt:**

Wohlbefinden Mutter

Wohlbefinden Baby

Bakterienübergabe für eine gute Verdauung und Immunität

positive Geburtserfahrung

verstärktes Urvertrauen

Nähe und Bindung für alle

Kennenlernen über Geruch und Anlegen an die Brust

Stillen

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.

**Interessantes findest Du auch auf meiner Homepage** [www.lebens-pfade.com](http://www.lebens-pfade.com)