



HypnoBirthing



## *HypnoBirthing – Kurs-Nestruhe der natürliche Weg zu einer selbstbestimmten, sanften und leichten Geburt.*

HypnoBirthing richtet die Aufmerksamkeit auf einen entspannten Körper.

Ist es Dein Wunsch, eine schöne, natürliche und selbstbestimmte Geburt zu erleben?

Vielleicht hast Du eine nicht so angenehme Erfahrung bei einer Geburt gemacht oder andere Menschen erzählen dramatische Geschichten von ihrer Geburt. Erfahrungen und Erzählungen können Angst auslösen.

Du kennst es bestimmt aus einer Situation heraus, dass bei Unsicherheiten und Angst der Körper sich mehr und mehr verspannt. So können sich die Muskelschichten der Gebärmutter ebenfalls verspannen und verkrampfen. Die Durchblutung wird dadurch reduziert. Schmerzen und Geburtsblockaden entstehen durch die Ausschüttung von Stresshormonen.

Lass uns gemeinsam und individuell

> mit **Atem- und Entspannungs-Übungen** Dein Geburtsvertrauen stärken

> **Ermutigungs- und Visualisierungspraktiken** anwenden.

> eine bewusste fokussierte nach innen gerichtete Konzentration erreichen.

In dieser **Selbst-Hypnose\*** können Deine gebärenden Muskeln natürlich, spannungsfrei und ungehindert arbeiten und eine sanfte Geburt ermöglichen.

> **angenehme Positionen für während der Geburt** einnehmen und austesten.

> die Anatomie und Physiologie von **Schwangerschaft und Geburt verstehen**.

> mit Deinem Geburtsbegleiter das **Wissen über die Geburtphasen erweitern** und die Aufmerksamkeit schulen, **zwischen Euch und den Geburtshelfern zu vermitteln**.

**Das Wichtigste ist Dein Wohlergehen,**

**sodass Du Dein „Entspannt sein“ aufrecht halten kannst.**

**Brauchst Du ein abgeschirmtes Umfeld mit Deinem Partner oder Geburtsbegleiter,**

oder möchtest Du mit einem befreundeten Paar die bewährten Praktiken erlernen?

**Es gibt die Möglichkeit die Kurseinheiten im Praxisraum Lebenspfade auf sich wirken zu lassen.**

Ich gehe vertiefend auf Deine Fragen zur Entspannung, Atmung, Fokussierung und Ernährung ein.

**HB zertifizierte Kursleiterin S. Pfeifer mail: [sybille@lebens-pfade.com](mailto:sybille@lebens-pfade.com) Tel.: 06128 – 8600 920**

## **Der HypnoBirthing Einzelkurs „Nestruhe“ von Kurseinheit 1-4 kostet 490 Euro.**

Eine 5. Kurseinheit kurz vor dem Endbindungstermin, die zusätzlich buchbar ist, kostet 80 Euro.

### **In der Kursgebühr sind enthalten**

- :) kompetente und qualifizierte Begleitung und Beratung des Paares in der Schwangerschaft
- :) telefonisches Vorgespräch
- :) Kursdauer von 12 Stunden (zubuchbar 2 Stunden, kurz vor dem Endbindungstermin, für 80 Euro )
- :) umfangreiche HypnoBirthing-Kursunterlagen und Übungsmaterial
- :) Regenbogen-Entspannung als Audio-Datei mit Geburtsaffirmationen
- :) Basische Ernährungshilfen für die Konstitution und zur Regeneration.

Rufe mich für Deine Wünsche an unter 06128 – 8600 920.

**Herzlichst Sybille Pfeifer ,**

**HypnoBirthing Kursleiterin, Heilpraktikerin, Diplom-Mentaltrainerin**

## **Mehr Informationen zur Selbst-Hypnose, natürliche Geburt und Kaiserschnitt**

### **\* Was ist Hypnose und Selbst-Hypnose?**

- Hypnose ist ein völlig normaler und natürlicher Zustand zwischen Wachen und Schlafen, in den wir Menschen täglich mehrmals unbewusst sinken, z.B. wenn wir in unsere Arbeit vertieft sind und das Zeitgefühl verlieren oder wir Tagträume haben, auch beim Lesen eines guten Buches. Wir bemerken nicht, was um uns herum vorgeht.

Die **Geburts-Hypnose ist eine Selbst-Hypnose**, die die gebärende Mutter einsetzen kann, um eine Tiefenentspannung zu erreichen, die ihr Körper braucht, damit die gebärenden Muskeln natürlich, spannungsfrei und ungehindert arbeiten können.

### **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.

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