



# HypnoBirthing®

Das Original nach Marie F. Mongan

## HypnoBirthing - Ganzheitliche Geburtsvorbereitung

HypnoBirthing ist eine liebevolle und achtsame Methode, mit der sich werdende Mamas sanft und ganzheitlich auf die Geburt ihres Babys vorbereiten können. Im Mittelpunkt steht das Vertrauen in den eigenen Körper und die innere Kraft, während der Geburt entspannt und voller Zuversicht zu bleiben. Viele äußere Einflüsse, wie Medien, familiäre Geschichten und persönliche Erfahrungen, prägen oft unsere Vorstellungen von Schwangerschaft und Geburt. Häufig überwiegen Sorgen und Vorsicht anstelle von freudiger Erwartung. Diese Gefühle begleiten viele Frauen durch die Schwangerschaft und können bis zur Geburt anhalten. Ängste und Stress wirken sich spürbar auf Körper und Seele aus, da Stresshormone freigesetzt werden, die den natürlichen Ablauf der Geburt beeinträchtigen. Die Geburtswellen werden als besonders schmerhaft wahrgenommen, wodurch häufig medizinische Eingriffe notwendig werden, die das Wunder der natürlichen Geburt beeinträchtigen.

### Die Kraft der Entspannung

Ist die werdende Mama hingegen entspannt, voller Freude und Zuversicht, produziert ihr Körper wertvolle Glücks- und Entspannungshormone wie Endorphine und Oxytocin – das sogenannte Liebes- und Geburtshormon. Diese Hormone wirken wie natürliche Schmerzmittel und unterstützen einen ruhigen, harmonischen Geburtsverlauf. Sie fördern kräftige, effektive Wellen und lassen den Körper weich und gelassen werden. Im HypnoBirthing lernen die Mamas, sich mit liebevoller Selbsthypnose und sanften Atemtechniken in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Während der Geburt sind sie ganz bewusst und verbunden mit ihrem Körper und ihrem Baby, arbeiten harmonisch und voller Vertrauen zusammen und erleben die Reise der Geburt fokussiert und liebevoll.

### Loslassen von Ängsten und Stärkung der Bindung

HypnoBirthing möchte Eltern ein positives, geborgenes Gefühl für die bevorstehende Geburt schenken. Ängste, Sorgen und Zweifel dürfen durch sanfte Reisen ins Unterbewusstsein gelöst und durch stärkende, liebevolle Bilder ersetzt werden. Die

Mama folgt ihrer natürlichen Intuition, schenkt ihrem Baby Geborgenheit und erlebt eine Geburt, die oft schneller, leichter und mit weniger Komplikationen verläuft. Bereits während der Schwangerschaft wird die Bindung zwischen Eltern und Kind intensiv und durch die HypnoBirthing-Methode noch weiter gefestigt. Babys, die auf diese Weise geboren werden, gelten als besonders ausgeglichen und emotional stabil.

### *Gemeinsam durch die Geburt – Die Rolle des Partners*

Dank der achtsamen Vorbereitung erlebt der Geburtsbegleiter oder die Geburtsbegleiterin den Geburtsprozess aktiv mit und ist ein wichtiger Teil der gemeinsamen Reise, statt nur passiv dabei zu sein. Dieses Miteinander wird von vielen Eltern als besonders bereichernd und verbindend empfunden und stärkt die Beziehung und das Vertrauen zwischen beiden Partnern.

### *Bewährte Methode und Kursinhalte*

HypnoBirthing ist eine weltweit etablierte Methode und steht seit über 30 Jahren für Qualität und Sicherheit. Der HypnoBirthing-Kurs begleitet werdende Eltern vier bis fünf Wochen lang mit achtsamer Geburtsvorbereitung. Neben der wohltuenden Regenbogenentspannung werden Atemtechniken wie Ruheatmung, Wellenatmung und Geburtsatmung vermittelt. Auch Themen wie Geburtsort, verschiedene Gebärpositionen, gesunde Ernährung und vieles mehr sind Teil des Kurses.

### *Materialien und Unterrichtseinheiten*

Jedes Elternpaar erhält das liebevoll gestaltete HypnoBirthing-Textbuch „Praxisbuch – Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt“, hilfreiche Materialien zur Regenbogenentspannung und Affirmationen, ein Elternhandbuch sowie Unterlagen für die Übungen zu Hause. Der Kurs beinhaltet insgesamt 12,5 Stunden gemeinsames Lernen und Vorbereiten.

### *Gelernte Techniken und ihre Anwendung*

Die werdende Mama lernt bewährte Entspannungstechniken, die ihr helfen, bei der Geburt ruhig, selbstbewusst und voller Vertrauen zu bleiben und die Erfahrung als angenehm und sanft zu erleben. Die Atemtechniken führen in eine tiefe Entspannung und ermöglichen ein bewusstes, selbstsicheres Geburtsgefühl. HypnoBirthing bedeutet nicht, dass die Mama während der Geburt „abwesend“ ist – dieses Bild stammt aus Vorurteilen über Hypnose, die nicht der Realität entsprechen.

Durch regelmäßige Übung und liebevolle Vertiefung der Techniken während der Schwangerschaft, zum Beispiel mit Traum- und Hypnoreisen, kann die Mama ganz leicht und sicher einen Zustand tiefer Entspannung erreichen, etwa durch die Regenbogenentspannung. Sie lernt zudem, wie sich Gebärmutter, Muttermund und der gesamte Körper durch das bewusste Entspannen von Gesicht und Kiefer lockern lassen – unter anderem mit Progressiver Muskelentspannung, die ebenfalls Teil des Kurses ist.

### ***Gemeinsame Unterstützung und liebevolle Begleitung***

Im HypnoBirthing werden Eltern mit unterstützenden Visualisierungen, stärkenden Affirmationen, wohltuender Light-Touch-Massage sowie verschiedenen Gebär- und Entspannungspositionen ausgestattet, um die Geburt möglichst liebevoll und harmonisch zu erleben. Der Partner oder die Partnerin lernt spezielle Vertiefungstechniken wie den Schulteranker, um die Mama während der Geburt achtsam begleiten und unterstützen zu können.

### ***Kursüberblick – Das erwartet euch:***

- Eine Vielfalt sanfter Entspannungsübungen
- Erlernen und Vertiefen der liebevollen Selbsthypnose
- Kompaktes Wissen rund um die Geburt
- Übungen zum achtsamen Loslassen von Ängsten
- Praktische Übungen für einen entspannten Alltag
- Geburtspositionen und sanfte Atemtechniken
- Inspirierende Videos von HypnoBirthing-Geburten
- Freude, Leichtigkeit und ein herzlicher Austausch in einer liebevollen Kursatmosphäre

Weitere Informationen findet ihr auf [www.hypnobirthing.eu](http://www.hypnobirthing.eu).

*Herzlichst, eure Janina*