



# HypnoBirthing

das Original nach Marie F.Mongan

HypnoBirthing ist eine besondere Vorbereitung auf die Geburt. Die Mutter erlernt, wie sie sich während der Geburt entspannen und ihrem Körper vertrauen kann.

Viele Umstände aus unserem äußeren Umfeld, aus den Medien, eigenen Erfahrungen & familiärer Geschichten, prägen unsere Gedanken in Bezug auf Schwangerschaft und Geburt. Mütter sind oftmals in vorSORGE und nicht in vorFREUDE. Diese Sorgen ziehen sich durch die gesamte Schwangerschaft bis hin zur Geburt. Ängste und Stress währenddessen sind Gift für den Körper und den Geist der Mutter. Der Körper kann sich nicht gut auf seine Geburtsarbeit konzentrieren und schüttet Stresshormone aus. Diese stören den Geburtsvorgang massiv und bringen die Natur außer Takt. Wellen werden als sehr schmerzhaft empfunden, es muss von außen nachgeholfen werden und es wird in den „goldenen Standard der Natur“ eingegriffen- eigentlich unnötige Interventionen sind die Folge.

Ist eine Frau jedoch entspannt, zuversichtlich und voller Freude, so schüttet ihr Körper viele Entspannungs- und Glückshormone aus, wie zum Beispiel Endorphine und das Liebes- und Geburtshormon Oxytocin. Diese Hormone wirken als natürliches Schmerzmittel und dienen dem reibungslosen Ablauf der natürlichen Geburt. Sie sorgen für wirksame Wellen und einen entspannten Körper. Die Mütter erlernen im HypnoBirthing sich selbst zu „hypnotisieren“, in dem Sie Entspannungsübungen und Atemtechniken erlernen und diese vertiefen. Sie bleiben dabei bei vollem Bewusstsein und arbeiten harmonisch und in liebe mit ihrem Körper und ihrem Baby gemeinsam. Während ihrer Reise sind sie fokussiert und konzentriert.

Die HypnoBirthing Methode dient dazu, die Eltern positiv auf ihre Geburt vorzubereiten. Sollten bestehende Ängste, Sorgen oder Zweifel vorhanden sein, so werden diese durch Reisen in das Unterbewusstsein aufgelöst und mit positiven Bildern neu besetzt.

Die gebärende Mutter erlaubt sich, ihrer natürlichen Intuition zu folgen, um ihr Baby in ihrem eigenen Tempo zu gebären und kann dadurch eine schnellere, leichtere und komplikationsärmere Geburt erleben.

Die Bindung zwischen den Eltern und ihrem Baby ist bereits während der Schwangerschaft intensiv und wird durch HypnoBirthing verstärkt und gefördert. Babys, die mit der HypnoBirthing-Methode geboren werden, sind emotional stabil und ausgeglichen.

Der Geburtspartner oder die Geburtspartnerin, ist durch das gemeinsame Vorbereiten mit HypnoBirthing aktiv im Geburtsgeschehen involviert und nicht nur „stiller“ Zuschauer des Geschehens. Dieses wird als sehr positive Erfahrung und als eine tiefe Verbundenheit mit der Partnerin beschrieben und stärkt somit auch die Elternbindung.

HypnoBirthing im Original ist eine weltweit einheitliche Methode und hat sich 30 Jahren bewährt und etabliert. Sie garantiert überall einen gleich hohen Standard.

Warum HypnoBirthing?

HypnoBirthing ist ein vollständiger Geburtsvorbereitungskurs, der in einem Kursformat von über 4 bis 5 Wochen angeboten wird. Neben dem Erlernen der HypnoBirthing Entspannungstechniken (z.B. Regenbogenentspannung) und den HypnoBirthing Atemtechniken, wie der „Ruheatmung“/„Wellenatmung“/„Geburtsatmung“, werden Themen wie die Wahl des Geburtsortes, verschiedene Gebärpositionen, Ernährung und vieles mehr besprochen.

Jedes Elternpaar erhält das Textbuch „HypnoBirthing“- Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt, die Regenbogenentspannung und Affirmationen, das Elternhandbuch und Handouts für die Heimübungen und 12,5 Stunden Unterricht im Kurs.

Die werdende Mutter erlernt im HypnoBirthing Kurs bewährte Techniken zur Entspannung, um während ihrer Geburtsreise im Selbstvertrauen zu bleiben und die Geburt als eine angenehme, schmerzarme Erfahrung zu erleben.

Unterstützend werden die HypnoBirthing Atemtechniken erlernt, um in eine tiefe Entspannung gelangen zu können, diese lässt die Geburt selbstsicher und bewusst erleben. HypnoBirthing bedeutet keinesfalls ein komplettes Wegtreten oder geistige Abwesenheit während der Geburt. Dieses sind medial gemachte Vorurteile der Hypnose.

Durch das Üben und Vertiefen der Techniken während der Schwangerschaft, durch Traum- und Hypnoreisen, ist es möglich routiniert und sicher in einen Zustand der tiefen Entspannung zu gelangen (z.B. Regenbogenentspannung). Ebenso hat die Mutter erlernt, dass sich die Gebärmutter, der Muttermund und der ganze Körper durch die Gesichts-/Kieferentspannung entspannen lässt, zum Beispiel durch die Progressive Muskelentspannung, die ebenfalls im HypnoBirthing Kurs erlernt wird.

Im HypnoBirthing werden Eltern Visualisierungen, Geburtsaffirmationen, Light-Touch-Massage, verschiedene Gebär- und Entspannungspositionen mit an die Hand gegeben, um eine möglichst positive, entspannte und schöne Geburt zu erleben. Der Partner oder die Partnerin erlernt Vertiefungsübungen wie z.B. den Schulteranker, um der Mutter aktiv während der Geburt zur Seite stehen zu können.

Auf einen Blick erwartet euch in meinem HypnoBirthing Kurs:

- viele, verschiedene Entspannungsübungen
- erlernen und vertiefen der Selbsthypnose
- kompaktes Wissen
- Übungen zur Angstlösung
- Praktische Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen
- Geburtspositionen und Atemtechniken
- Video's über HypnoBirthing Geburten
- Freude, Spaß und ein harmonisches Miteinander in einer Wohlfühlatmosphäre

Weitere Info's könnt ihr unter [www.hypnobirthing.de](http://www.hypnobirthing.de) finden.

*Eure Stephanie*