

## HypnoBirthing Geburt

Eine natürliche, einfache Geburt ist nicht die Ausnahme, sondern die Regel. HypnoBirthing ist ein Weg, sich wieder auf die Natürlichkeit des Geburtsprozesses zurück zu besinnen. Ein Weg, die weibliche Kraft in uns wiederzuentdecken. Ein Weg, Zugang zu finden zu unserer Intuition.

Du brauchst nicht lernen, wie du dein Baby auf die Welt bringen kannst. Dein Körper und dein Baby wissen längst, was zu tun ist. Was du lernen kannst ist, die ursprüngliche Kraft, die in uns allen angelegt ist, wieder zu entdecken.

Du kannst verstehen lernen, was deinen Körper blockiert und dann gemeinsam mit deinem Partner dafür sorgen, dass dein Körper und dein Baby nicht gestört werden in ihrer Arbeit. Damit du und dein Baby die Geburts-Arbeit einfach und leicht verrichten könnt.

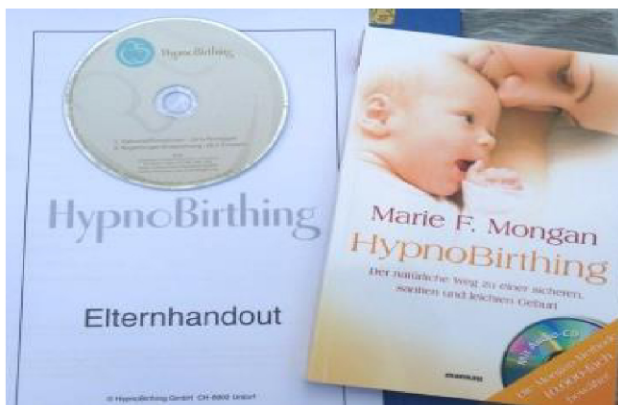
Du kannst verstehen lernen, welche Auswirkungen dramatische Geburtserzählungen, einschränkende Gedanken, Medien, unsere Erziehung, Stress und Angst auf dich, deinen Körper und deine Kraft und Fähigkeit zu gebären haben.

Und, du kannst lernen, deine Einstellung positiv zu verändern, stärkende Bilder zu verankern.

**„Wenn du deine Sichtweise der Geburt veränderst, veränderst du, wie du gebärst!“** Marie F. Mongan



*Ob Sie eine selbstbestimmte, ruhige und entspannte Geburt haben werden, hängt stark davon ab, wie gut Sie diese planen und sich vorbereiten. Und darauf haben Sie ohne Frage einen großen Einfluss!*



**Jede Kursteilnehmerin erhält das Buch „HypnoBirthing“ mit CD und eine weitere CD zum täglichen Üben – die Regenbogen Entspannung, sowie ein umfangreiches Kurskript.**

## Warum (Selbst-) Hypnose?

Mit Hypnose können Sie bewusst in eine tiefere Entspannung gehen, sich von Ängsten befreien und positive stärkende Bilder verankern.

Es gibt keine Magie, die zum Erfolg in der Selbsthypnose führt. Jeder, der will, kann totale Entspannung und Konzentration erreichen.

## HypnoBirthing Nutzen:

- > Das **Vertrauen** in den eigenen Körper stärken.
- > Die **Angst-Anspannung-Schmerz-Spirale** vermeiden.
- > **Atemtechniken** und **Geburtspositionen** anwenden für einen optimalen Geburtsverlauf ohne Kraftverlust.
- > **Schmerzen** mit Selbsthypnose **vermindern**, verarbeiten oder verhindern.
- > **Sicherheit** erfahren, in der **Begleitung** durch den **Partner**.
- > Die **Verbindung zum Baby** schon in der Schwangerschaft intensiv spüren und daraus Kraft schöpfen.
- > Als **Partner einbezogen** und **gut informiert** sein.
- > **Geburt** als ruhiges, **wundervolles Ereignis** erleben, so wie es von der Natur vorgesehen ist.

*Der Kurs dauert 12,5 Stunden und findet über 4-5 Wochen statt. Kleine Gruppenkurse von 2-5 Paaren oder Einzelcoachings. Krankenkassen bezuschussen HypnoBirthing teilweise, sofern dies der einzige Geburtsvorbereitungskurs ist.*



## Was ist HypnoBirthing?

HypnoBirthing ist ein Weg, eine selbstbestimmte, friedliche, ruhige, **wundervolle Geburt** zu erreichen. Ein Weg, sich gründlich körperlich und mental auf Geburt und Elternsein **vorzubereiten**. Als Paar, oder als Mutter mit Geburtsbegleiterin (gute Freundin, Schwester, der eigenen Mutter, Doula, Hebamme...). Es ist ein Weg, sich **von Ängsten zu befreien**. Blockaden, hemmende Gedankenmuster zu erkennen und loszulassen. Sowohl in Bezug auf Geburt und Gebären als auch das eigene Leben ganz allgemein betreffend. HypnoBirthing ist **ein Weg**, sich Techniken anzueignen, mit denen du Schmerzen im Griff hast, anstatt im Griff von Schmerzen zu sein. Für die Geburt oder für Herausforderungen im Alltag.



# HypnoBirthing

GEBURTSPREPARATION

GEBURT

FREI VON ANGST

SELBSTBESTIMMT

AUFGEKLÄRT



## HypnoBirthing

Jenen, die sagen, dass es einfach unmöglich ist, natürlich und schmerzfrei zu gebären, erwidere ich: "Aber was wäre, wenn wir Recht hätten? Wäre das nicht wunderbar?"  
Lorne R. Campbell, Arzt

ilse schwendemann  
Marianne Schuppli

ARKANA  
HEBAMMENPRAXIS

Fidlerstrasse 4  
8272 Ermatingen

Telefon: 071 664 44 22  
Handy: 076 442 40 20

Mail: [info@arkana-hebamme.ch](mailto:info@arkana-hebamme.ch)  
Web: [www.arkana-hebamme.ch](http://www.arkana-hebamme.ch)