

Hypnobirthing- Geburtsvorbereitungskurs



Abendkurs: 3 Termine zu je 3 Stunden (1. und 3. Termin mit Geburtsbegleitung/ Herzensmensch)

1. Kurseinheit

- Einführung in die Hypnobirthing-Methoden
- Geburtshormone - Oxytocin, Endorphine & Adrenalin
- Angst-Spannungs-Schmerz-Kreislauf
- Atemtechniken
- Vorbereitung des Geburtsrahmens
- Die Hypnobirthing- Techniken/der Werkzeugkoffer
- Meditation für mehr innere Ruhe
- Selbsthypnose für schnellen und klaren Zugang zum inneren Fokus
- Geburtsanker um zu jedem Zeitpunkt wieder zum Fokus zu finden

2. Kurseinheit

- Geburtsvisualisierung und Meditation für “schöne” Planänderungen
- Einleitung rund um den errechneten Geburtstermin
- Bewegung und Mobilisierung in der Schwangerschaft
- Dr.Louwen-Ernährung
- Unterstützung des Damms
- Angst in Vorfreude umwandeln
- Blockadenlösung

3.Kurseinheit

- Die Geburtsbegleitung - welche Gedanken hat die Person zur Geburt und wie kann sie sich gut positionieren um die Schwangere zu unterstützen?
- Die Phasen der Geburt und der Geburtsweg - wie funktioniert Geburt eigentlich?
- Massagetechnik - Light-Touch-Massage für mehr Verbundenheit und Schmerzlinderung
- Bewegung unter Geburt
- Geburtstools (Kamm, Atemtechniken)
- VRANNI-Frageschema
- Geburt der Plazenta
- S3-Leitlinie
- Das Wochenbett - wozu dient es genau und wie kann der PartnerInnen die Frau unterstützen?

Erfahre wie Geburt physikalisch funktioniert, wie du dich selbst durch die Kontraktionen führen und Schmerzlinderung ausüben kannst indem du dich mit dir selbst und deinem Baby verbindest, was deine Möglichkeiten sind, wenn äußerlicher Druck oder eine Planänderung auftreten und wie deine Geburtsbegleitung dich Stützen kann.

Melde dich gerne bei weiteren Fragen oder natürlich auch wenn bereits alle Fragen beantwortet wurden und du Teil des nächsten Kurses sein möchtest.

Ich freue mich auf dich!

Deine Elli 

“Geburt ist kraftvoll, transformierend und wunderschön. Freu dich auf diese Erfahrung und rock die Geburt”

elodie.koscher@doula-mutterinstinkt.de