

0 €

DAS GEHEIMNIS FÜR DEINE ANGSTFREIE & GEBORGENE GEBURT

DER GEBURTSGUIDE "GEBORGEN
GEBÄREN" FÜR SCHWANGERE
UND GEBURTSBEGLEITER



EIN NEUES LEBEN



Inhalt

01

GEBÄREN ODER ENTBINDEN

Warum das Mindset eine wichtige Rolle spielt

02

WOHER KOMMT DIE ANGST?

und warum sie der Gegner für eine geborgene Geburt ist

03

VON DER ANGST ZUR SICHERHEIT

Wenn die Vorfreude kommt

04

DEINE GEBORGENE UND GLÜCKLICHE GEBURT

Wie kannst Du Dein Kind in Geborgenheit und voller Glück gebären?

Mama, bitte gebäre mich glücklich und in Geborgenheit!





Hi, ich bin Conny
HypnoBirthing Kursleiterin
und Hypnose Coach

Willkommen

AUF DEINEM WEG ZU DEINER ANGSTFREIEN & GEBORGENEN GEBURT

Ich bin da, um Dich, als **Schwangere** oder Dich als **Geburtsbegleiter**, mit meiner **8-jährigen Erfahrung als Mama, HypnoBirthing Kursleiterin und HypnoseCoach** auf Deinem Weg zu einer **angstfreien, selbstbestimmten und liebevollen Geburt in Sicherheit und Geborgenheit** zu begleiten. **Warum brauchst Du das?** Die Geburt heißt für Dich und Dein Baby **EIN NEUES LEBEN** zu beginnen und ist eine wichtige Basis für Eure vertrauensvolle, liebevolle Beziehung.



GEBÄREN ODER ENTBINDEN? DEIN MINDSET

Vielleicht hast Du Dir noch nie Gedanken gemacht welche Wörter die meisten Menschen im Zusammenhang mit der Geburt eines Babies verwenden. Das ist aber wichtig, da die Sprache einen bedeutenden Einfluss auf unsere Wahrnehmung und Erfahrung hat. Vielleicht hast Du schon einmal von einer "self-fulfilling prophecy" (selbst erfüllende Prophezeiung) gehört. Das sind Situationen, in der die bloße Vorstellung oder Erwartung einer bestimmten Zukunftsentwicklung dazu führt, dass diese Erwartung tatsächlich eintritt. Mit anderen Worten: Indem Du ständig von einer Entbindung mit Wehen (Wehe = Schmerz) sprichst, fängst Du an Dir das auch zu glauben und trägst so dazu bei, dass sie sich selbst erfüllt. Wenn Du Dir das bewusst machst und Deinen Sprachgebrauch ab heute änderst, kannst Du Dein Mindset / Deine Vorstellung und Einstellung zur Geburt maßgeblich verändern. In Deiner Vorstellung kannst Du somit schon einmal zu einer **glücklichen, aktiven, kraftvollen, liebevollen, selbstbestimmten Gebärenden** werden, die sich sicher und geborgen fühlt, anstatt eine unsichere, passive, sich ausgeliefertühlende Entbindende zu sein. Zum Glück gibt es seit einigen Jahren Aufklärungsarbeit dazu und immerhin wurde in den S3 Leitlinien (evidenzbasierte Empfehlungen für die medizinische Versorgung) von 2020 der absolut unpassende Begriff "Austreibungsphase" durch Austrittsphase (die Abkürzung AT musste ja in den Akten erhalten bleiben) in der medizinischen Fachsprache ersetzt.

WELCHE BEGRIFFE DU AB HEUTE ERSETZTEN SOLLTEST:

Alt

Wehe (impliziert Schmerz)

Entbindung (passiv)

Schmerz

Austreibung/-sphase

Neu

Welle (beschreibt den Verlauf der Muskelttätigkeit, auch im CTG sichtbar)

Geburt (aktiv)

Druck/ Ziehen/ Spannung/ Gefühl

Geburt/-sphase



KENNST DU SCHON MEINEN ANGSTFREI & GEBORGEN GEBÄREN MINI-KURS?

BEFREIE DICH IN 60 MINUTEN VON
DEINEN SORGEN UND ÄNGSTEN MIT
TECHNIKEN UND ÜBUNGEN



[Jetzt entdecken](#)



WOHER KOMMT DIE ANGST?

Angst vor der Geburt zu haben, ist heutzutage normal und nicht ungewöhnlich. Aber warum und warum ist die Angst der Gegner für eine geborgene Geburt? Geburt ist ein so natürlicher Prozess der seit abertausenden Jahren die Menschheit überleben hat lassen. Auch bei anderen Säugetieren können wir beobachten wie selbstverständlich und natürlich Geburt abläuft, wenn wir Menschen es nicht verkomplizieren. Und genau dazu möchte ich Dir eine kleine Geschichte zitieren, die die obigen Fragen beantwortet:

Das Katzen-Experiment

Nach der Katzenfabel von Magdalene Weiß

Katzen gelten als gute Gebärerinnen. Und alle, die Katzen kennen, wissen, daß Katzen zum Gebären Ungestörtheit und Ruhe brauchen. Und oft ist das erste Bild, das bei dem Gedanken an eine Katzengeburt vor dem inneren Auge entsteht, daher das von einem Schuhkarton, kuschelig ausgepolstert, der in einer versteckten, dunklen Ecke steht, vielleicht in einem Kleiderschrank.

Denn alle, die Katzen kennen, wissen, daß bei einer Katze, die man beim Gebären stört, die Kontraktionen aufhören. Oder daß es sein kann, daß sie ihre Jungen nicht annimmt. Und da Gedankenexperimente „Was hätte sich wie entwickelt, wenn ...?“ zu Schlußfolgerungen führen können, möchte ich nun einfach dieser Frage nachgehen: Was hätte sich wie entwickelt, wenn sich von langer Zeit eine Gruppe von Wissenschaftlern dazu entschlossen hätte, das Gebärverhalten von Katzen zu erforschen?

Natürlich hätten die Katzengeburten zu Studienzwecken vom Schuhkarton im Kleiderschrank ins Labor verlegt werden müssen. Und um alles gut beobachten zu können, wäre das Labor selbstverständlich hell erleuchtet gewesen.

Auch wären die Katzen für eine genaueste Überwachung mit vielen Kabeln an Monitore angeschlossen und für einen bequemen Handlungsspielraum auf erhöhte rundumzugängliche Tische gelegt worden.



WOHER KOMMT DIE ANGST?

Für ein eventuelles Eingreifen hätten sie prophylaktisch einen venösen Zugang gelegt bekommen.

Den Katzen fremde Labortechniker wären Tag und Nacht ständig ein- und ausgegangen, um jeden Moment des Geburtsverlaufes genaustens zu dokumentieren.

Die Studie hätte bedenkliche Ergebnisse geliefert, wie alle, die Katzen kennen, wahrscheinlich schon vermutet haben. Es hätte sich gezeigt, daß Katzen häufig nur schlecht gebären können, die Geburtsarbeit überwiegend unkoordiniert verlief, die Geburten lange dauerten, manchmal mittendrin abbrechen und in Folge dessen auch die Herztöne der ungeborenen Kätzchen regelmäßig schlecht wurden, medizinische Interventionen oft notwendig waren.

Die Studie wäre daher bald mit veränderter Fragestellung weitergeführt worden. Die Wissenschaftler hätten nun wissen wollen, denn sie hätten ja wirklich nur die besten Absichten gehabt, mit welchen Medikamenten oder medizinischen Maßnahmen sich die Ergebnisse der Katzengeburten verbessern lassen könnten.

Bald hätten sie über die Möglichkeiten hochentwickelter Geburtstechnologien veröffentlicht. Die Medien hätten diese Erkenntnisse gestreut. Und sehr schnell hätten alle, die ihre Katzen liebten, diese zur Geburt ins Labor gebracht, denn es hätte als der sicherste Platz gegolten.

Und diese Entwicklung wäre weiter voran geschritten. Das Labor wäre im Laufe der Jahre immer wieder erweitert worden. Immer mehr Zweigstellen, auch an anderen Orten, hätten eröffnet. Und überall wäre immer mehr Personal angestellt worden. Eine Interessengruppe hätte eine Kostenübernahme durch alle Tier-Krankenversicherungen erreicht. Denn schließlich hätte eine solche Geburtstechnologie auch finanziell ihren Preis.



WOHER KOMMT DIE ANGST?

Irgendwann wäre die erste Generation der Techniker alt geworden, in den Ruhestand gegangen. Und die zweite, dann die dritte, vierte Generation, nicht nur die der Techniker, sondern auch die der Katzenfreunde, hätte von Geburten im Schuhkarton immer weniger gewußt. Das Wissen, das alle, die Katzen kennen haben, dieses Wissen darum, was Katzen zum Gebären brauchen, wäre mit jeder Generation mehr und mehr verloren gegangen. Währenddessen hätten die Wissenschaftler, sehr zufrieden mit sich selbst, jetzt das Ziel, die Art und Weise ihrer Labor-Geburtsmedizin noch weiter zu entwickeln. Denn schließlich hätten sie oft bei Komplikationen wie Geburtsstillstand oder schlechten Herztönen das Leben der Katzen und ihrer Kätzchen gerettet. Wie sie mit der immer weiter ansteigenden Rate der Schnittentbindungen hätten beweisen können.

So wäre es dazu gekommen, daß irgendwann der Wunsch nach einer Geburt im Schuhkarton, mit Verweis auf die Forschung, als eine gefährliche Idee gegolten hätte. Und nicht nur die Wissenschaftler, sondern auch alle, die ihnen geglaubt hätten, wären schließlich absolut davon überzeugt gewesen, daß Katzen auf keinen Fall ohne Technologie gebären können.

Wir alle, die evolutionsbiologisch zu den Säugetieren gehören, sind hormonell und daher auch von unseren Grundbedürfnissen mit den Katzen vergleichbar.

In meinem Vorbereitungskurs "EinNeuesLeben - Voller Vertrauen Gebären" HypnoBirthing Kurs erzähle ich Dir zudem die Geschichte der Geburt und spätestens dann wird Dir sonnenklar warum die meisten Frauen Ängste haben und warum viele ganz selbstverständlich ins Krankenhaus gehen zum gebären. Und damit möchte ich nicht sagen, dass das Krankenhaus kein guter Ort zum gebären ist - Du musst nur sicherstellen, dass Du Dich dort entspannen kannst und Dein Kind geborgen gebären kannst. Wie das geht? Auch dass ist Teil des EinNeuesLeben Geborgen Gebären HypnoBirthing Kurses. Du willst alles Wissen? Dann trage Dich jetzt unverbindlich in die Warteliste für den nächsten "EinNeuesLeben - Voller Vertrauen Gebären" HypnoBirthing Kurs ein: >> [Hier klicken](#)



WOHER KOMMT DEIN BILD VON GEBURT, GGF. DEINE ANGST?

Schreibe spontan auf welche Bilder / Szenen / Ängste in Deinen Kopf kommen, wenn Du an Geburt denkst:

Bild/Angst

B _____

Woher kommt es?

B _____

HÄUFIGE GRÜNDE FÜR DIE ANGST

Der Einfluss der Medien:

Viele Kursteilnehmer/innen äußern, dass Ihr Bild von Geburt stark durch Medien geprägt wurde, sei es Spielfilme oder Serien. Vielleicht ist das auch bei Dir eines der obigen Bilder. Medien spielen eine bedeutende Rolle bei der Gestaltung von Meinungen, Einstellungen und Erwartungen in der Gesellschaft, einschließlich der Wahrnehmung der Geburt. Die Darstellung von Geburten in Medien, insbesondere in Filmen, Shows und Serien, kann dramatisiert oder idealisiert sein und bestimmte Vorstellungen über den Geburtsprozess prägen. Negative und übertriebene Darstellungen von Geburten sind keine Seltenheit und könnten vielleicht auch bei Dir Ängste und Unsicherheiten auslösen. Es ist wichtig die negativen Bilder, die Du hast durch positive Bilder zu ersetzen, damit Du Dir und Deinem Baby Eure angstfreie, selbstbestimmte, liebevolle Geburt in eine, sicheren und geborgenen Atmosphäre ermöglichen kannst. Klingt logisch? Dann trage Dich jetzt unverbindlich in die Warteliste für den nächsten "EinNeuesLeben - Voller Vertrauen Gebären" HypnoBirthing Kurs ein: >> [Hier klicken](#)



HÄUFIGE GRÜNDE FÜR DIE ANGST

Geschichten von Familie / Freunden:

Die persönlichen Erfahrungen von Familienmitgliedern oder Freunden oder anderen Frauen mit der Geburt können einen starken Einfluss auf Deine individuelle Wahrnehmung haben. Positive Erfahrungen können zu einer positiven Einstellung führen, während negative Bilder, Erfahrungen, Ängste oder Unsicherheiten auslösen können. Tipp: Höre Dir vornehmlich positive Geburtsberichte an.

Kulturelle und Gesellschaftliche Normen:

Kulturelle und gesellschaftliche Überzeugungen über die Rolle von Frauen, die Geburt und Familienplanung beeinflussen das Bild von Geburt. Ängste, Traditionen, Rituale und kulturelle Praktiken spielen eine Rolle und werden oft an die nächste Generation weitergegeben. Viele Mütter gebären auf die Art und Weise, wie es eben alle um sie herum machen. Das hat meist zwei Gründe: 1. Der Wunsch der Dazugehörigkeit, 2. Die mangelndes Wissen & Vorstellungskraft, dass es auch anders gehen könnte. Natürlich spielt auch die Möglichkeit der Auswahl eines Geburtsortes eine entscheidende Rolle.

Individuelle Gesundheitsgeschichte:

Die individuelle Gesundheitsgeschichte und Vorerfahrungen einschließlich ggf. früherer Geburten oder medizinischer Komplikationen, beeinflussen natürlich maßgeblich die Wahrnehmung und Entscheidung bezüglich der anstehenden Geburt.

Einfluss von Gesundheitsdienstleistern:

Die Einstellung, Kommunikation und Unterstützung von Gesundheitsdienstleistern, insbesondere Hebammen und Ärzten, können einen erheblichen Einfluss auf die Geburtswahrnehmung haben. Viele Ärzte arbeiten basieren auf Ihren eigenen Ängsten und geben diese an Ihre Patientinnen weiter, unabhängig davon ob diese evidenzbasiert sind oder nicht.



HÄUFIGE GRÜNDE FÜR DIE ANGST

Tipp: Such Dir schon in der Schwangerschaft eine kompetente Begleitung, die noch an die natürliche Geburt glaubt, wenn Mutter und Kind gesund sind und die ihre Aussagen evidenzbasiert tätigt. Einige Ärzte haben durch Ihre Aufgabe in der Geburt und die sich daraus ergebende selbst erfüllende Prophezeiung keinen Glauben mehr an die Geburt aus eigener Kraft. Das ist sehr schade!

Bildung und Aufklärung:

Die Bildung und Aufklärung über den Geburtsprozess, Geburtspraktiken und die Rechte sind je nach Land, Kultur, Krankenhaus, Geburtshaus, Kursleiter,... sehr unterschiedlich. Das Wissen, was eine Mutter hat beeinflusst die Erwartungen und das Bild von Geburt maßgeblich. Es gibt Kurse in denen Schwangere vornehmlich über synthetische Schmerzmittel aufgeklärt werden und die Option die Geburt ohne synthetische Schmerzmittel zu erleben kaum eine Rolle spielt und es gibt natürlich Kurse wie die von EinNeuesLeben, in denen Du Dein körpereigenes Schmerzmittel kennen lernst und Dein Wissen mit dem medizinischen Fachpersonal auf Augenhöhe bringst. Somit hast Du die Möglichkeit im Team mit den Menschen zu gebären, die Du für Deine Geburt notwendig hältst. Du brauchst Dich nicht ausgeliefert und passiv fühlen, sondern kannst Deine angstfreie, selbstbestimmte, liebevolle Geburt erleben und Deinem Kind einen optimalen und geborgenen Start in EinNeuesLeben ermöglichen.

Ersetze Deine Angst und alle negativen Bilder, die Du vielleicht noch hast durch positive Bilder, damit Du Dir und Deinem Baby Eure angstfreie, selbstbestimmte, liebevolle Geburt in eine, sicheren und geborgenen Atmosphäre ermöglichen kannst. Klingt logisch? Dann trage Dich jetzt unverbindlich in die Warteliste für den nächsten EinNeuesLeben - Voller Vertrauen Gebären HypnoBirthing Kurs [>>> Hier klicken](#)



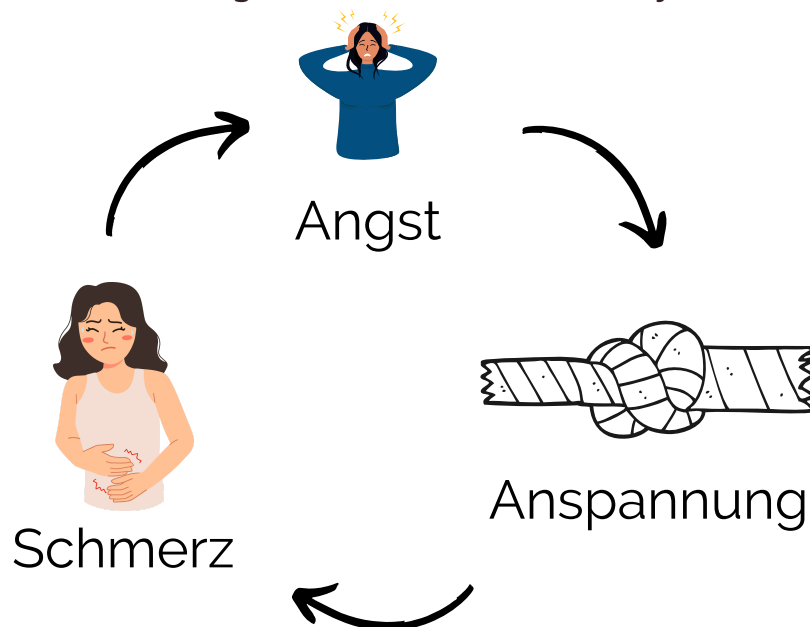
WOHER KOMMT DER SCHMERZ?

Von der Angst! Ich kann Dir nicht versprechen, dass Du keinerlei Schmerzen empfindest, aber wenn DU das Folgende verstehst, kannst Du mit dem Gefühl was Du hast besser umgehen.

"Angst ist der große Feind der Geburt. Wir wissen, dass tiefe Entspannung eine der effektivsten Methoden zur Schmerzlinderung ist." Dr. Grantly Dick-Read 1953

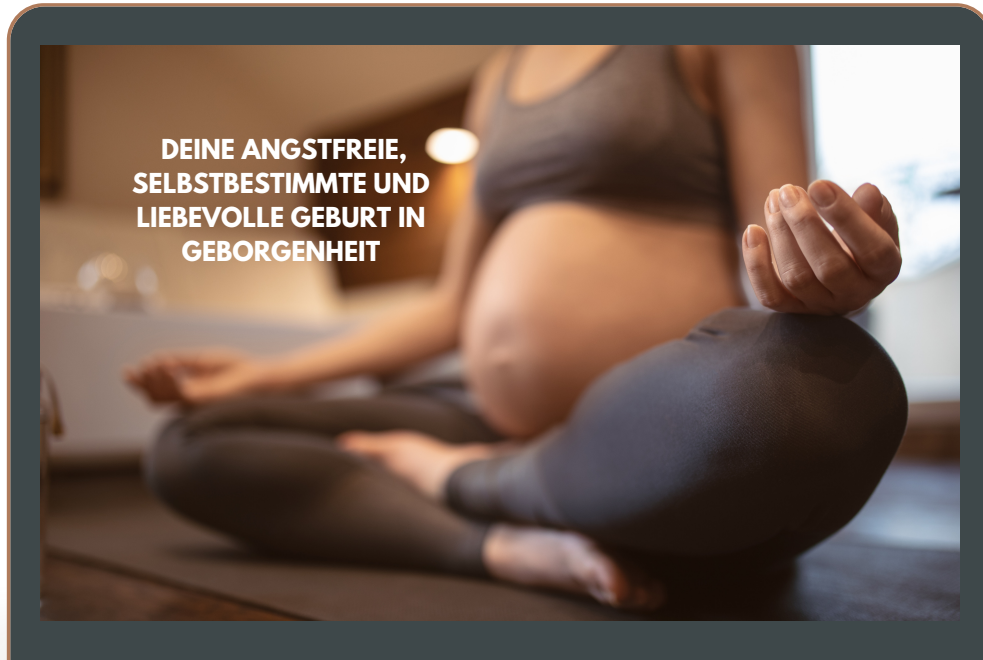
Dr. Grantly Dick-Read war ein britischer Arzt, der in den 1920er und 1930er Jahren tätig war. Durch seine Tätigkeit als Gynäkologe hat er viele Frauen bei ihren Geburten begleitet und in einer Zeit in der es üblich war Frauen im schönsten Moment der Geburt zu Betäuben, herausgefunden, dass es an der Angst liegt wie Frauen Ihre Geburten empfinden. Er hat das Sogenannte Angst-(Ver)Spannungs-Schmerz-Syndrom beschrieben. Durch die Angst, entseht Verkrampfung, was dazu führt, dass die Gebärmutter nicht entspannt arbeiten kann und gegen einen Widerstand arbeiten muss. Das wiederrum führt zu Schmerz. Wenn gebärende Schmerzen verspüren und keine Entspannungstechniken haben, führt das zu noch mehr Verspannung und das wiederrum zu noch mehr Schmerz.....

"Meine Theorien beruhen auf Beobachtungen, die ich nicht im Labor, sondern an den Betten von gebärenden Müttern gemacht habe." Dr. Grantly Dick-Read 1953



“Voller Vertrauen Gebären”

HYPNOBIRTHING KURS



Im “EinNeuesLeben - Voller Vertrauen Gebären” HypnoBirthing Kurs erlernst Du alle Techniken, die Dir helfen jederzeit in der Geburt zu Entspannen und im Vertrauen mit Dir und Deinem Baby zu bleiben. Die Techniken ermöglichen Dir das Angst-Spannung-Schmerz-Syndrom zu durchbrechen und in Deine Kraft zu finden, so dass Du Dein Kind angstfrei, selbstbestimmt und liebevoll in Sicherheit und Geborgenheit gebären kannst. Somit hast Du die besten Voraussetzungen für eine unbelastete Beziehung mit Deinem Baby.

[0€ Wartelisten Platz sichern](#)



EIN NEUES LEBEN

VON DER ANGST IN DIE SICHERHEIT

Mit viel Wissen über den Geburtsablauf, Deinen Körper und was auch Dein Baby zur Geburt trägt wird sich Deine Angst in Vorfreude und Selbstsicherheit verwandeln. Aber nicht nur das. Es gibt ein paar wichtigen Techniken, die Dir jederzeit helfen aus der sogenannten Angst-Spannungs-Schmerz-Spirale herauszukommen, solltest Du hineingeraten. Mit diesen Techniken kannst Du zudem Stress von Dir fern halten oder abbauen, sollte es nötig sein und somit einem sogenannten Geburtsstillstand vorbeugen.

Atemtechniken:

Mit 3 verschiedenen Atemtechniken, kannst Du die Geburt Deines Babies zu ohne Stress erleben. Entspanntes Mutter -> Entspanntes Baby



Entspannungstechniken:

3 Entspannungstechniken helfen Dir Deinen Körper und Geist zu jederzeit aus einem angespannten in einen entspannten Zustand geleiten.



Visualisierung:

Gute Bilder und Vorstellungen, helfen Dir ein schönes und zugleich realistisches Bild von Geburt zu bekommen und Dich motivieren eine angstfreie, selbstbestimmte Geburt in einem sicheren und geborgenen Umfeld mit Deinem Baby zu erleben.



Vertiefen/ Anker:

Techniken, die es Dir ermöglichen schnell in einen guten Zustand zu kommen. Dazu eignen sich z.B. Düfte sehr gut.



Du möchtest alle Techniken in Deinen Geburtskoffer packen?

Dann trage Dich jetzt unverbindlich in die Warteliste für den

nächsten EinNeuesLeben - Voller Vertrauen Gebären HypnoBirthing Kurs ein: [>> Hier klicken](#)

DEINE GLÜCKLICHE UND GEBORGENE GEBURT

Wie kannst Du Dein Kind in Geborgenheit und voller Glück gebären?

Positive Einstellung und Vorbereitung:

Eine positive Einstellung gegenüber der Geburt und eine gründliche Vorbereitung mit dem EinNeusesLeben HypnoBirthing Kurs und/oder weiteren Informationsquellen, Gesprächen mit Geburtshelfern, werden Dir helfen Deine Ängste zu abzubauen und Dein Selbstvertrauen zu stärken.

Unterstützung und Begleitung:

Eine unterstützende Umgebung, sei es durch Deinen Partner, Familienmitglieder oder qualifiziertes medizinisches Personal, kann einen großen Einfluss auf die Geburtsatmosphäre haben. Die Anwesenheit vertrauter Personen vermittelt i.d.R. Sicherheit und Geborgenheit

Entspannungs- und Atemtechniken:

Das Erlernen von Entspannungs- und Atemtechniken im EinNeusesLeben HypnoBirthing Kurs, aber auch z.B. durch SchwangerschaftsYoga tragen dazu bei Deine körperliche und mentale Entspannung zu fördern und Deine Geburt als einen natürlichen Prozess anzunehmen und nicht abzulehnen.

Vertrauen in den eigenen Körper:

Mit dem Vertrauen in die Fähigkeiten Deines eigenen Körpers und in die Deines Kindes und mit Deiner Bereitschaft, den natürlichen Geburtsprozess zuzulassen, förderst eine positive Geburtserfahrung.

Kontrolle über den Geburtsort:

Die Möglichkeit, Deinen Geburtsort nach den eigenen Wünschen zu wählen, sei es zu Hause, im Geburtshaus oder im Krankenhaus, hat einen wichtigen Einfluss darauf, wie entspannt und wohl Du Dich während der Geburt fühlst.



DEINE GLÜCKLICHE UND GEBORGENE GEBURT

Wie kannst Du Dein Kind in Geborgenheit und voller Glück gebären?

Klare Kommunikation mit dem medizinischen Team:

Eine offene und klare Kommunikation mit dem medizinischen Team wird Dir helfen, Unsicherheiten zu klären und sicherstellen, dass die Geburt Deinen Wünschen so weit wie möglich entspricht.

Ruhe und Privatsphäre:

Eine ruhige und private Umgebung trägt zur Entspannung bei. Dimmbares Licht, leise Geräusche und die Möglichkeit, Dich zurückzuziehen zu können (und sei es in der Toilette/ Bad), unterstützt den Geburtsprozess.

Ganzheitliche Unterstützung:

Ganzheitliche Ansätze wie Massagen, warme Bäder, Musik oder Düfte tragen dazu bei, eine geborgene und entspannte Atmosphäre zu schaffen.

Die Geburt Deines Babies ist einzigartig. Egal was Deine Bedürfnisse und Wünsche sind, sie sind richtig und wichtig! Daher können einige der genannten Faktoren variieren, und es ist hilfreich, Deine Geburtserfahrung so zu gestalten, wie sie Deinen persönlichen Präferenzen und Umständen entspricht. Du möchtest dass ich Dich dabei begleite? [>> Hier klicken](#)



DU WEISST SCHON WIE DU DIR DIE GEBURT DEINES BABIES WÜNSCHST?

1.

Was möchtest Du unter Deiner Geburt möglichst nicht erleben?



2.

Wie wünschst Du Dir die Geburt Deines Babies?



ALLES WAS DU DIR WÜNSCHST KANN REALITÄT WERDEN!





EIN NEUES LEBEN

**Angst und Sorgen weg
in 60 Minuten!
Ich freue mich auf
die Geburt!**

**Ich erlebe keine passive, fremdbestimmte Geburt.
Ich gebäre Dich angstfrei, selbstbestimmt & liebevoll in
Sicherheit und Geborgenheit!**

Jetzt entdecken 

Kostet dich keinen Cent.

COPYRIGHT

© EinNeuesLeben Constanze Niekisch-Rashed - Alle Rechte sind vorbehalten.

Alle Inhalte, die von EinNeuesLeben Constanze Niekisch-Rashed erstellt wurden, sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Form der Wiedergabe, sei es durch Druck, Fotokopie, Screenshots, Kopieren oder andere Methoden, sowie das Speichern, Bearbeiten, Kopieren und Verbreiten mit elektronischen Mitteln, ganz oder teilweise, ist ohne die ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Urhebers nicht gestattet. Dies gilt auch für Übersetzungen. Alle Rechte vorbehalten



Wir haben sehr viele neue und wichtige Informationen zu den Themen Geburt, Ernährung, positives Mindset bezüglich der Geburt erhalten. Zudem wird vermittelt, wie der werdende Vater in der Rolle als Geburtsbegleiter aktiv involviert werden kann. Ich fühle mich nun sehr gut auf die Geburt vorbereitet und die Atem- und Entspannungstechniken helfen mir schon jetzt dabei mich zu entspannen und auf eine sanfte und selbstbestimmte Geburt einzustimmen. Connys sympathische, liebevolle und empathische Art hat uns sehr gut gefallen. Sie ist auf jede unserer Fragen geduldig eingegangen und konnte aufgrund ihrer langjährigen Expertise viele Tipps und Kenntnisse weitergeben. Wichtig zu erwähnen ist, dass ich durch den HypnoBirthing Kurs auch gelernt habe Vertrauen und Zuversicht zu entwickeln, falls die Geburt durch tatsächliche Ereignisse anders verlaufen sollte, als ich es mir wünsche, um somit ruhig und entspannt mit der Situation umgehen zu können.

Auch das Online-Format haben wir als vorteilhaft empfunden, da die Kommunikation sowie die von ihr angeleiteten Meditationen sehr gut über Zoom durchgeführt werden konnten. Dadurch das die An- und Abreise wegfielen, konnten wir uns bestens in gewohnter Umgebung entspannen.

Wir können den HypnoBirthing Kurs mit Conny nur wärmstens empfehlen

JINSY MERTENS

QUELLE: GOOGLE REZENSIONEN