

# Diese Kursinhalte erwarten dich

## **HypnoBirthing**

Was es ist und um was es dabei geht.

## **Das Angst–Spannungs–Schmerz–Syndrom**

Wie der Schmerz im Körper entsteht und wie du dieses Syndrom unterbrechen kannst.

## **Die Gebärmutter**

Der Aufbau und die Funktion der Gebärmutter während der Geburt und wie du diese unterstützen kannst.

## **Hypnose**

Was es ist, wie das Bewusst– und Unterbewusstsein funktioniert und wie die Hypnose die Geburt positiv beeinflussen kann.

## **Hypnose– und Entspannungstechniken**

Wie du mit verschiedenen, einfachen Übungen in die Tiefenentspannung und Hypnose gelangst.

## **Atemtechniken**

Richtiges Atem vor und während den Wehen sowie in der Geburtsphase.

## **Dein Körper**

Wie du deinen Körper auf die Geburt vorbereitest und welchen Stellenwert deine Hormone haben.

## **Organisatorisches**

Was es alles vorzubereiten und zu beachten gibt.

## **Die Geburtsbegleitung**

Welche Rolle und Aufgaben deine Geburtsbegleitung hat.

## **Dein Baby**

Wie sich dein Baby auf die bevorstehende Geburt vorbereitet.

## **Angstbefreiungs–Übung**

Deine Ängste im Unterbewusstsein desensibilisieren.

## **Der Geburtsverlauf**

Was während der Geburt bei dir und deinem Baby vorgeht.

## **Nach der Geburt**

Was dich direkt nach der Geburt sowie im Wochenbett erwartet (inkl. Ernährung und Stillen).

