

# DIE 10 WICHTIGSTEN TIPPS FÜR EINE NATÜRLICHE GEBURT

1. Tiefste, innere Überzeugung, dass die Geburt ein natürlicher, physiologischer Vorgang des Körpers ist
2. Entspannung/Meditation (tiefe Entspannung während der Geburt, vor der Geburt auch Zeit ohne Medien und Ablenkung genießen)
3. Die richtige Atmung (tiefe Bauchatmung)
4. Gewählte Personen (die deinen Wunsch, dein Baby natürlich zu gebären, unterstützen)
5. Wohlfühl-Umgebung
6. Negative Glaubenssätze und Ängste erkennen
7. Geburtsablauf visualisieren (sprich frühzeitig und offen mit deinem Partner/deiner Partnerin über die Geburtswünsche)
8. Instinktive Körperbewegungen (Schwerkraft nutzen)
9. Baby kommen lassen (Geschehen lassen – Loslassen)
10. Entscheidungsfreiheit (Verantwortung übernehmen – das ist keine Last sondern unendliche Freiheit)

