

Deine Geburt ist Deine Entscheidung HypnoBirthing Kurs

by Lena Melissonidis
@lena_yogaundgeburt



ÜBER MICH

Hi, Ich bin Lena

Meine Mission ist es Frauen in der besonderen Zeit der Schwangerschaft zu begleiten und einen kleinen Beitrag dazu zu leisten, dass die Geburt wieder ein freudiges Thema ohne Angstbehaftung wird, ein Erlebnis an das sich Frauen gerne zurück erinnern.

Meine Geburten waren zwei sehr unterschiedliche Erfahrungen, obwohl ich von Anfang an überzeugt war, das Geburt etwas ganz natürliches ist. Frauen machen das schon seit Millionen von Jahren, also "warum sollte ich das nicht schaffen"?

Das aktive Geburtsmanagement während meiner ersten Geburt, habe ich so hingenommen, ohne nach den Hintergründen zu fragen und habe so leider eine sehr traurige Erinnerung an diese Geburt.

Bei der zweiten Geburt habe ich auf mein Bauchgefühl gehört und mich aktiv dafür eingesetzt, keine unnötigen medizinischen Eingriffe zuzulassen, solange sie nicht lebenswichtig für mich/das Baby sind.

Es war eine wunderschöne natürliche Geburt.

Ich bin 1993 in Dortmund, Deutschland geboren und auch dort aufgewachsen. Mit 18 bin ich für mein Studium in die Niederlande gezogen und habe dort meinen heutigen Partner kennen gelernt. Während dem Studium habe ich zwei sehr inspirierende Semester in Thailand verbracht und bin dort das erste Mal mit Yoga in Kontakt gekommen.

2016 sind wir zu zweit nach Wien gezogen und 2019 kam unsere Tochter zur Welt.

2022 durften wir unseren Sohn auf der Welt begrüßen.

Anschließend habe ich mich für die Ausbildung zum HypnoBirthing Coach und Pre-/Postnatal Yoga Lehrer entschieden.



Was ist HypnoBirthing

Was ist HypnoBirthing

HypnoBirthing unterstützt Frauen das Vertrauen in ihre Fähigkeit zu finden, ihr Kind natürlich und selbst gebären zu können.

Die natürliche Geburt ist keine Ausnahme, sondern einfach der „goldene Standard“.

Medizinische Hilfe ist meist überflüssig und durch unnötige Eingriffe ergeben sich in der Regel eher Nachteile.

Wir wissen jedoch den hohen medizinischen Standard der modernen Geburtshilfe zu schätzen, wenn er gebraucht wird.

Wollen jedoch vermeiden, dass Geburten ohne Notwendigkeit zu einem medizinischen (Not-)Fall werden.

Durch Aufklärung sowie körperliche und mentale Vorbereitung können Frauen ihr Kind selbst-bestimmt, sicher, sanft und frei von Angst auf die Welt bringen.

Wo kommt es her

HypnoBirthing wurde in den 80er Jahren von der amerikanischen Hypnotherapeutin Marie F. Mongan ursprünglich für ihre schwangere Tochter entwickelt.

Sie kombinierte Prinzipien der Selbsthypnose, Entspannungstechniken und positive Affirmationen, um eine natürliche und schmerzarme Geburt vorzubereiten.

HypnoBirthing wurde seitdem international verbreitet und weiterentwickelt.

Die HypnoBirthing Gesellschaft Europa (HBGE) setzt sich in Europa für internationale Standards in der Ausbildung der Kursleiter und der Kursinhalte ein.

Vorteile von HypnoBirthing

*Der Partner wird mir einbezogen

*Die Bindung zum Baby wird gestärkt

*Geburtsvorbereitung ohne Angstgeschichten

*Grundtechniken der Selbst Hypnose werden erlernt

*Der Geburtspartner ist aktiv mit involviert

*Aufklärung über Optionen und Rechte für die Geburt

*medizinische Hilfe wird nur in Notfällen benötigt



Aufbau & Inhalt des Kurses

Aufbau des Kurses

Ein HypnoBirthing Kurs dauert meist ca. einen Monat, das heißt wir Verbringen 4 Abende à 3 Stunden miteinander.

So haben wir genug Zeit die sachlichen Inhalte zu besprechen und uns wirklich auf die Entspannungs- und Atemtechniken einzulassen.

Natürlich sind in den 3 Stunden auch ein paar kurze Pausen inkludiert.

Optimalerweise startet ihr mit dem Kurs zwischen der 15.-20. SSW.

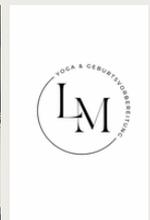
Inhalt des Kurses

- *Überblick über Hypnose
- *Was ist Hypnose
- *Selbst-Hypnose
- *Die Geschichte der Geburt
- *Was passiert bei der Geburt
- *Das Baby bei der Geburt
- *Optionen während der Geburt
- *Geburtsorte: Vor- & Nachteile
- *Geburtspositionen
- *Geburtsplan schreiben
- *Geburtsteam zusammenstellen
- *Atem- & Entspannungsübungen
- *Visualisierungsübungen
- *Affirmationen
- *Wie sieht eine sanfte Geburt aus


**EINE
SCHWANGER
SCHAFT IST
KEINE
KRANKHEIT**



**EINE GEBURT IST KEIN MEDIZINISCHER
NOTFALL**



Zusammenfassung

Ziel des Kurses

Ziel des Kurses ist es dir und deinem Partner das Selbstvertrauen zu geben, um selbstbestimmt in die Geburt zu gehen.

Lass es zu deiner tiefsten Überzeugung werden, dass die Geburt etwas ganz normales und natürliches ist.

Mit den erlernten Techniken habt ihr einen ganzen "Werkzeugkoffer" an Tools zur Verfügung, von denen ihr euch die herauspicken könnt, die zu euch passen.

Durch die erlernten Atem- und Entspannungstechniken, und die Vorbereitung des Geburtsplans könnt ihr euch auf eine sanfte und selbstbestimmte Geburt freuen.

Links:

Ein HypnoBirthing Geburtsvideo:

<https://m.youtube.com/watch?v=RNhVLKU6zF8&t=675s%29#bottom-sheet>

Buchung

Hast du Interesse an meinem **HypnoBirthing Kurs**?

Für den Gruppenkurs, melde dich gerne direkt über meine Website an.

Für einen 1:1 Privatkurs schreibe mir gerne eine Nachricht über meine Website:

Name, Wunschtermine/zeiten, Telefonnummer

Hast du Interesse an meinen **Yogaklassen** ?

Buchungen sind jederzeit über meine Website möglich.

BONUS:

Wie dir Yoga in die Mutterschaft helfen kann

Schwangerschaftsyoga verbessert die Körperhaltung und Flexibilität des Körpers, außerdem werden einzelne Muskeln gezielt gestärkt, die für eine erleichterte Geburt relevant sind. Die Entspannungsübungen und Atemübungen, die ich in jede Klasse einbaue (Pranayama und Meditation) reduzieren Stress, fördern eine bewusste Atmung und lösen Ängste, was zu einer positiven mentalen Einstellung zur Geburt beiträgt.

Diese ganzheitliche Vorbereitung unterstützt den emotionalen und körperlichen Zustand für eine sanfte, selbstbestimmte und kraftvolle Geburt.

EURE LENA

