

## Das sagen Eltern

«HypnoBirthing hat mir unheimlich geholfen. Ich war zu keiner Zeit ängstlich oder verkrampft. Es war toll, denn ich fühlte mich ruhig und zuversichtlich. Ich kann HypnoBirthing nur weiterempfehlen und hoffe, dass noch viele Paare eine so unglaublich wunderbare Geburt erleben dürfen, wie wir sie hatten. «

Corinna, 36

« Ich fand die Linie zwischen Schmerz und Vergnügen extrem schmal und schaffte es zum Glück, auf der angenehmen Seite zu bleiben – dank voller Konzentration auf die Geburt. Es hatte etwas Magisches, Kraftvolles und Ekstatisches. Es war schmerzvoll, und doch tat es nicht weh! Das war das kraftvollste Erlebnis meines Lebens! »

Andrea, 30

« Die Erfahrung mit HypnoBirthing zu gebären hat bei mir ausschließlich positives bewirkt. Das wünsche ich jeder Frau. Meine Ärztin und die Hebammen im Spital waren von der Geburt so beeindruckt, dass sie einen HypnoBirthing Kurs für sämtliche Hebammen durchführen werden. »

Susi, 38

# HypnoBirthing

04.05.2022	09.30 - 12.30 Uhr
11.05.2022	09.30 - 12.30 Uhr
18.05.2022	09.30 - 12.30 Uhr
25.05.2022	09.30 - 12.30 Uhr

- Referentin** Elke Scheller  
Mutter von zwei Kindern
- zertifizierte Kursleiterin HypnoBirthing
  - Dipl. Sozialpädagogin
  - NLP Master

**Kosten** 150 Euro  
4 Kurse à 3 Stunden

**Anmeldung** [elke.scheller@profamilia.de](mailto:elke.scheller@profamilia.de)

**Veranstaltungsort** pro familia Ingolstadt

# HypnoBirthing

Lerne Techniken für eine angenehme Geburt



Fotos: fotolia.com



pro familia Ingolstadt e.V.  
Holzmarkt 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 379 289- 0  
[ingolstadt@profamilia.de](mailto:ingolstadt@profamilia.de)  
[www.profamilia.de/ingolstadt](http://www.profamilia.de/ingolstadt)

**K U R S**

## Was ist Hypnose?

Hypnose ist ein körperlicher und mentaler Zustand der entspannten Konzentration, den wir selber auf natürlichem Weg hervorrufen können. In diesem Zustand sind wir in der Lage, unserem Unterbewusstsein Vorschläge zu vermitteln. Das Unterbewusstsein beeinflusst, was wir denken, wie wir fühlen und welche Entscheidungen wir treffen. Auf diese Weise kann auch Schmerz unter Kontrolle gebracht werden.

Erfolg mit Selbsthypnose ist keine Zauberei. Fast jeder, der will, kann diesen Zustand der totalen Entspannung und Konzentration erreichen.

## Die Geburt mit HypnoBirthing

Was Sie bei einer Geburt mit HypnoBirthing erleben, ist vergleichbar mit einem Wach-Traum oder dem Zustand, in dem Sie sich befinden, wenn Sie in ein Buch vertieft sind oder lange in ein Feuer schauen.

Auf diese Weise können Sie auch die Geburt Ihres Kindes erleben: ansprechbar und wohlauf, völlig entspannt und im Besitz der Kontrolle. Sie werden die Wehen wahrnehmen, aber gleichzeitig werden Sie im Stande sein, deren Ausmaß entscheidend zu beeinflussen. Sie werden die Geburt Ihres Kindes unter ruhigen und entspannten Umständen erleben, fern von Angst und Anspannung, die Schmerzen verursachen. Ihr Körper wird die Stresshormone, die auch für die Schmerzen verantwortlich sind, durch eine natürliche Anästhesie in Form von Endorphinen ersetzen. Und wenn für Ihr Baby der Zeitpunkt da ist, zur Welt zu kommen, werden Sie wach und bewusst an seiner Geburt beteiligt sein.

## Die Vorteile von HypnoBirthing



- HypnoBirthing läßt die Angst-Spannung-Schmerz-Kette vor und während der Geburt erst gar nicht entstehen
- Künstliche Schmerzmittel werden fast oder gar nicht mehr benötigt
- Die Müdigkeit während der Wehen wird vermieden, sodass die Mutter frisch und wach bleibt und ihr genügend Energie für die Geburt bleibt
- Die Gefahr der Hyperventilation durch kurze Atemzüge wird vermieden
- Die Beziehungen zwischen der Mutter, dem Baby und dem Geburtsbegleiter werden gefördert
- Die Erholungsphase nach der Geburt dauert weniger lang
- Der Geburtsbegleiter kann eine zentralere Rolle einnehmen
- Die Babys sind ausgeglichen und emotional stabil
- Das Gebären wird zu einer wunderschönen und friedlichen Erfahrung, die die Natur für uns vor gesehen hat

## Kursinhalte

4 Kurstage à 3 Stunden

- Entspannungs- und Selbsthypnose-Techniken, die Angst und Anspannung durch Vertrauen, Ruhe und Wohlbefinden ersetzen
- Techniken für eine kürzere und angenehmere Geburt
- Die natürliche Produktion von schmerzlindernden Körperstoffen
- Ein Verständnis dafür, dass der Körper der Frau auf ideale Weise für die Geburt geschaffen ist
- Woher der Mythos kommt, dass Schmerz ein Teil einer normalen Geburt sein muss
- Warum Frauen in anderen Kulturen fast ohne Schmerzen und Beschwerden gebären
- Entspannungsübungen während und zwischen den Wehen
- Die Wichtigkeit der Beziehung zueinander vor und bei der Geburt