

Mama Mind

Geburtsvorbereitung mit Hypnose

Die Geburt des eigenen Kindes ist einer der stärksten, emotionalsten Ereignisse im Leben einer Mutter. Viele Frauen erleben die Geburt als anstrengenden körperlichen und gleichzeitig kraftgebenden Prozess. Und doch sind Frauen oft schon im Vorfeld der Geburt verunsichert oder haben Angst vor Schmerzen und möglichen Geburtskomplikationen. Genau hier setzt das Mama-Mind-Konzept an.



„Ich hoffe, dass Frauen in der ganzen Welt fordernder werden. Und auch realistischer. Denn realistisch zu sein bedeutet zu erwarten, dass Deine Geburt großartig wird!“

Naoli Vinaver, Hebamme im Geburtsfilm „Orgasmic Birth“

Studien zeigen, dass Frauen durch geburtsvorbereitende Hypnose ihren Geburtsprozess positiv beeinflussen können: Es sind weniger medizinische Interventionen und Schmerzmittel notwendig, die Geburtsverläufe werden als "leichter" empfunden und die Geburtsdauer ist signifikant verkürzt (z.B. Schauble et al. 1998; Ripper et al. 2002, Hüsken-Janssen 2005).



Die geburtsvorbereitenden Selbsthypnosetechniken können Sie entweder in individuellen Einzelsitzungen oder in einem Kurs mit anderen Schwangeren erlernen.

Der Kurs besteht aus **fünf Terminen** von **ca. 2,5 Stunden**, die samstags jeweils um 9:30 Uhr stattfinden.

In jedem Termin besprechen wir ein geburtsrelevantes Thema, wie z.B. die Voraussetzungen für eine

gute Geburt, Angst, Schmerz oder andere Einflussfaktoren.

Durch geleitete Imaginationen und Trancereisen haben Sie zusätzlich die Möglichkeit, Techniken zur Entspannung und Selbsthypnose kennenzulernen, um die einzelnen Phasen der Geburt (ähnlich einer Sporthypnose) mental zu trainieren und Vertrauen in Ihre innere Geburtskraft zu entwickeln.

Vorab gibt es eine **ca. einstündige Informationsveranstaltung** zur Vorstellung des Kurskonzeptes und der Grundlagen von Selbsthypnose.

Der Kurs ist für Frauen **ab der 20 SSW** (und später) konzipiert. Um einen intensiven Austausch zu ermöglichen und Zeit für individuelle Fragen zu haben, besteht die Gruppe aus maximal fünf Frauen.

Nähere Informationen

Daniela Settels (Diplom Psychologin)
im "Haus der ersten Schritte"

Bergstrasse 15
38518 Gifhorn
Tel.: 01575-2584932

info@daniela-settels.de
www.daniela-settels.de

