

Gebären wie Kate von England!

Seit einiger Zeit bieten Nicole Regli-Freivogel, Nadine Ballmer und Sarah Kurz mit ihrem Team Hypno-Birthing und Kinderwunsch-Coaching an. Methoden, die mit Hilfe von Tiefenentspannung die Wahrscheinlichkeit einer Empfängnis erheblich erhöhen und eine harmonische Geburt ermöglichen.



Die Geburt ist für die meisten Frauen eines der grössten Ereignisse des Lebens. Daher ist es von grossem Vorteil, optimal darauf vorbereitet zu sein. Mit HypnoBirthing haben Sie die Möglichkeit, Ihr Vertrauen zu stärken um eine selbstbestimmte, sanfte und ruhige, kraftvolle Geburt zu erleben und so Ihrem wundervollen Baby einen leichten Start ins Leben zu ermöglichen. HypnoBirthing macht es der Gebärenden möglich, die Geburt positiv zu erleben, fern von Angst und Anspannungen, die Schmerzen verursachen. Der Körper produziert statt Stresshormone das natürliche Schmerzmittel Endorphin, was oft einen Verzicht auf chemische Schmerzmittel ermöglicht. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Mutter für den Moment der eigentlichen Geburt noch genügend Energie hat. Der Partner nimmt bei HypnoBirthing eine zentrale Rolle ein und wird sich nicht hilflos und fehl am Platz fühlen. Nach der Geburt erholen sich die Frauen deutlich schneller und können so auch besser eine innige Bindung zu ihrem Kind aufbauen. HypnoBirthing Schweiz ist aufgrund der hohen Nachfrage im letzten Jahr nochmals gewachsen, so dass das sechsköpfige Team heute in der gesamten Schweiz Kurse anbieten kann. Werdende Mütter erlernen zusammen mit dem Geburtsbegleiter Techniken für eine einfache, sichere und angenehme Geburt.

Was sagen die Hebammen zu HypnoBirthing

Wir Hebammen orientieren uns sehr an der Physiologie von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Wir arbeiten ressourcenorientiert und stellen die Wünsche der jungen Familie, deren Sicherheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt. Wir unterstützen den natürlichen, perfekt ausgeklügelten Plan einer Geburt und somit entspricht das Konzept von HypnoBirthing genau der Vorstellungen von einer sanften, individuellen Geburtshilfe. Es geht jeder Hebamme gleich, wenn sie dann die erste HypnoBirthing-Geburt erlebt hat, muss der Glaube, zu einer natürlichen Geburt gehöre enormer Schmerz komplett revidieren. Jede Hebamme die so etwas mal gesehen und erlebt hat, kann kaum verstehen, weshalb nicht mehr Mütter diese selbstbestimmte Art der Geburt erleben dürfen.

Der grosse Unterschied von herkömmlichen Geburtsvorbereitungskursen ist unter anderem, dass gezielt mit dem Unterbewusstsein gearbeitet wird. So führt zum Beispiel die Auflösung der unbewussten Glaubensmuster und der Ängste vor dem Gebären / Schmerz dazu, dass neues Vertrauen für eine natürliche, sanfte Geburt geschaffen wird. Ein weiterer Punkt, welcher uns immer wieder verblüfft, ist dass die Babys oft viel ruhiger sind und das Stillen einwandfrei funktioniert. Gelassen durch die Kinderwunsch- Zeit Jedes siebte Paar hegt heute einen unerfüllten Wunsch nach einem Kind. Ursachen dafür gibt es viele. Und tun kann man heute auch vieles: Das Angebot an medizinischen Hilfsleistungen war noch nie grösser: Die Palette reicht von natürlichen Methoden über technologische Eingriffe bis zu biologischen Lösungen. Trotz all dieser Möglichkeiten bleiben viele Paare kinderlos und die mentale und emotionale Unterstützung kommt meist zu kurz. Das Kinderwunsch-Coaching hat zum Ziel, auch die mentale Ebene mit einzubeziehen, damit die optimale Grundlage für eine Empfängnis geschaffen werden kann. In den Sitzungen werden die Frauen mit Zuversicht und Vertrauen in sich selber gestärkt. Es werden im Unterbewusstsein Blockaden und Ängste gelöst, die oft einen negativen Einfluss auf den Kinderwunsch haben. Die Frauen lernen, ihr Leben vor der Schwangerschaft wieder zu geniessen. Studien zeigen, dass alleine die Hypnose die Wahrscheinlichkeit einer Empfängnis um bis zu 30 % und den Erfolg einer In-vitro-Fertilisation (IVF) sogar um 50 % erhöhen kann. Kinderwunsch-Beratungen finden in Zürich und Luzern statt. Das Team von Kinderwunsch Schweiz betreut jährlich über 150 Paare aus der Schweiz sowie internationale Klientenschaft. Was ist Hypnose?

Bei beiden Methoden spielt die Hypnose eine zentrale Rolle. Dies ist nichts anderes ein körperlicher und mentaler Zustand tiefer Entspannung, in dem Blockaden und negative Programmierungen im Unterbewusstsein aufgelöst werden und durch positive Bilder sowie Suggestionen ersetzt werden. Die Kursteilnehmerinnen lernen, ihr Ziel zu visualisieren: Einerseits ein Baby in den Armen zu halten und im Falle von HypnoBirthing, eine schöne Geburt zu erleben. Jegliche Hypnose ist Selbsthypnose, die Anwenderin kann so zu jedem Zeitpunkt selbst bestimmen, ob sie etwas will oder nicht.

Kursinfo In einem HypnoBirthing-Kurs lernen Sie Techniken für eine einfache, sichere und angenehme Geburt. Nach der Geburt können Sie die erlernten Techniken auch für andere Zwecke anwenden wie z.B. Entspannung, Mentaltraining, Zahnarztbesuche, Zielerreichung oder Leistungssteigerung.

Im Angebot sind:

- Abend-Kurse: 4 x 3 Stunden in Gruppen von max. 5 Paaren
- Wochenend-Kurse: 4 x 3 Stunden in Gruppen von max. 5 Paaren
- Individuelle Kurse für Einzelpaare

www.hypnobirthing-schweiz.ch

www.kinderwunsch-schweiz.ch

www.vitalis-shop.ch

erstellt von Nicole Schweizer