

MIT FREUDE UND VERTRAUEN DIE SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT ERLEBEN

Geburt und Schwangerschaft betrifft jeden Menschen und ist von grosser Wichtigkeit. Gebären ist die natürlichste Sache der Welt und wir alle haben unsere eigene Geburt erlebt, können uns aber auf der bewussten Ebene nicht mehr daran erinnern. Im Unterbewusstsein ist jedoch alles abgespeichert zurück bis zur Zeugung. Die ersten Muster und Prägungen werden schon zu diesem Zeitpunkt gebildet.

Die ersten 40 Wochen des Lebens verbringen wir im Haus unserer Mutter. Nicht umsonst heisst dieses Organ Gebärmutter. Der Körper der Mutter ist neun Monate lang das zu Hause Ihres Kindes. Die Mutter ist die allererste Bezugsperson. Schwanger sein heisst eine Beziehung eingehen.

Im Verhältnis zu einem ganzen Leben sind neun Monate nicht viel und doch sind diese neun Monate inklusive Geburt eine sehr wichtige Zeit. Sie bedeuten den Start ins Leben. Der Grundstein wird gesetzt, die Wurzeln werden gelegt, das Urvertrauen bildet sich und jede Gegebenheit des Umfelds prägt mit. Mutter und Kind sind in einer symbiotischen Beziehung und das Baby nimmt alle Gefühle der Mutter wahr. Das Baby kann noch nicht unterscheiden zwischen seinem eigenen Körper und dem seiner Mutter. Für das Baby ist alles eine Einheit.

Die Geburt prägt

Auch die Geburt wirkt prägend und ist einmalig. Darum ist es wichtig wie wir geboren werden. Wir können kein zweites Mal geboren werden – ausser in Hypnose.

Warum vertrauen wir unserem Körper und unseren Fähigkeiten nicht mehr? Viele Frauen glauben, dass es einfacher ist, sich den Bauch aufschneiden zu lassen. Sie vertrauen dem Arzt und dem Ultraschallgerät viel mehr als sich selbst, ihrer Intuition und dem Körper, in welchem sie schon Jahrzehnte leben. Mittlerweile lieben wir es die Verantwortung an eine fremde Person abzugeben. Wir geben unsere Gesundheit in fremde Hände, anstatt Eigenverantwortung zu übernehmen. Der weibliche Körper ist dazu geschaffen um zu gebären.

Die Leistung der Gebärmutter, dieses fantastischen Muskels, wird oft zu wenig erkannt. Somit ist es doch eine wahre Freude, wenn die Wellen kommen. Die Frau weiss was für ein geniales Organ sie in sich trägt. Der Gebärmutterhals hält neun Monate lang die Gebärmutter zu. Kurz vor der Geburt hält er bis zu sieben Kilo Druck aus, um dann vom einen Moment zum anderen loszulassen, sich zu öffnen und den Weg für das Baby freizu-

machen. Die Gebärmutter schafft es, das Baby rauszuschieben. Die Gebärmutter schafft es, das Baby rauszuschieben, von alleine. Eine gewaltige Leistung.

Die Gebärmutter wiegt vor der Schwangerschaft 50 Gramm und ist so klein wie eine Birne. Am Ende der Schwangerschaft wiegt sie ca. 1000 Gramm und ist so gross wie eine Wassermelone. Liebe Frauen, kein Mann schafft es, seine Muskelmasse so zu vervielfachen wie wir Frauen, wenn wir schwanger sind. Darum, liebe Frauen, seid stolz auf das Wunderorgan Gebärmutter und ihre Leistung.

Eine bewusste Vorbereitung beeinflusst das Geburtserlebnis

Eine Geburt ist anstrengend, bringt uns an unsere Grenzen und ist eine der grössten Herausforderungen und Veränderungen unseres Lebens. Aber muss eine Geburt aus diesem Grunde schmerzhaft sein? Das Baby, welches in Liebe gezeugt wurde, in Liebe und Fürsorge im Bauch wachsen durfte, darf doch auch in Liebe und Vertrauen geboren werden.

Auf vieles in unserem Leben bereiten wir uns lange vor, setzen uns mit dem Thema auseinander. Und bei der Geburt? Auf so ein wichtiges Thema, dem Start ins Leben, wo das Fundament gebaut

wird, wird wenig Aufmerksamkeit gelegt. Leider ist es den Menschen noch nicht ganz klar wie wichtig dieses Thema ist. Es braucht ganz viel Aufklärungsarbeit. Alle Menschen, die therapeutisch arbeiten, wissen wie viele Ursachen auf die Schwangerschaft und Geburt zurück zu führen sind. Das sollte für uns alle ein Wachruf sein.

Der weibliche Körper
ist dazu geschaffen
um zu gebären.

Es ist von grosser Bedeutung wie wir geboren werden

Das Baby hat den besten Start ins Leben verdient. Was für ein toller, wunderschöner Start ins Leben, mit Freude und Vertrauen in Liebe geboren zu werden. Anstatt mit Angst, Unsicherheit, Panik und grossem Schmerz. Je bewusster man sich mit der Geburt in seiner

MIT FREUDE UND VERTRAUEN DIE SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT ERLEBEN

Geburt und Schwangerschaft betrifft jeden Menschen und ist von grosser Wichtigkeit. Gebären ist die natürlichste Sache der Welt und wir alle haben unsere eigene Geburt erlebt, können uns aber auf der bewussten Ebene nicht mehr daran erinnern. Im Unterbewusstsein ist jedoch alles abgespeichert zurück bis zur Zeugung. Die ersten Muster und Prägungen werden schon zu diesem Zeitpunkt gebildet.

Die ersten 40 Wochen des Lebens verbringen wir im Haus unserer Mutter. Nicht umsonst heisst dieses Organ Gebärmutter. Der Körper der Mutter ist neun Monate lang das zu Hause Ihres Kindes. Die Mutter ist die allererste Bezugsperson. Schwanger sein heisst eine Beziehung eingehen.

Im Verhältnis zu einem ganzen Leben sind neun Monate nicht viel und doch sind diese neun Monate inklusive Geburt eine sehr wichtige Zeit. Sie bedeuten den Start ins Leben. Der Grundstein wird gesetzt, die Wurzeln werden gelegt, das Urvertrauen bildet sich und jede Gegebenheit des Umfelds prägt mit. Mutter und Kind sind in einer symbiotischen Beziehung und das Baby nimmt alle Gefühle der Mutter wahr. Das Baby kann noch nicht unterscheiden zwischen seinem eigenen Körper und dem seiner Mutter. Für das Baby ist alles eine Einheit.

Die Geburt prägt

Auch die Geburt wirkt prägend und ist einmalig. Darum ist es wichtig wie wir geboren werden. Wir können kein zweites Mal geboren werden – ausser in Hypnose.

Warum vertrauen wir unserem Körper und unseren Fähigkeiten nicht mehr? Viele Frauen glauben, dass es einfacher ist, sich den Bauch aufschneiden zu lassen. Sie vertrauen dem Arzt und dem Ultraschallgerät viel mehr als sich selbst, ihrer Intuition und dem Körper, in welchem sie schon Jahrzehnte leben. Mittlerweile lieben wir es die Verantwortung an eine fremde Person abzugeben. Wir geben unsere Gesundheit in fremde Hände, anstatt Eigenverantwortung zu übernehmen. Der weibliche Körper ist dazu geschaffen um zu gebären.

Die Leistung der Gebärmutter, dieses fantastischen Muskels, wird oft zu wenig erkannt. Somit ist es doch eine wahre Freude, wenn die Wellen kommen. Die Frau weiss was für ein geniales Organ sie in sich trägt. Der Gebärmutterhals hält neun Monate lang die Gebärmutter zu. Kurz vor der Geburt hält er bis zu sieben Kilo Druck aus, um dann vom einen Moment zum anderen loszulassen, sich zu öffnen und den Weg für das Baby freizu-

machen. Die Gebärmutter schafft es, das Baby rauszuschieben. Die Gebärmutter schafft es, das Baby rauszuschieben, von alleine. Eine gewaltige Leistung.

Die Gebärmutter wiegt vor der Schwangerschaft 50 Gramm und ist so klein wie eine Birne. Am Ende der Schwangerschaft wiegt sie ca. 1000 Gramm und ist so gross wie eine Wassermelone. Liebe Frauen, kein Mann schafft es, seine Muskelmasse so zu vervielfachen wie wir Frauen, wenn wir schwanger sind. Darum, liebe Frauen, seid stolz auf das Wunderorgan Gebärmutter und ihre Leistung.

Eine bewusste Vorbereitung beeinflusst das Geburtserlebnis

Eine Geburt ist anstrengend, bringt uns an unsere Grenzen und ist eine der grössten Herausforderungen und Veränderungen unseres Lebens. Aber muss eine Geburt aus diesem Grunde schmerzhaft sein? Das Baby, welches in Liebe gezeugt wurde, in Liebe und Fürsorge im Bauch wachsen durfte, darf doch auch in Liebe und Vertrauen geboren werden.

Auf vieles in unserem Leben bereiten wir uns lange vor, setzen uns mit dem Thema auseinander. Und bei der Geburt? Auf so ein wichtiges Thema, dem Start ins Leben, wo das Fundament gebaut

wird, wird wenig Aufmerksamkeit gelegt. Leider ist es den Menschen noch nicht ganz klar wie wichtig dieses Thema ist. Es braucht ganz viel Aufklärungsarbeit. Alle Menschen, die therapeutisch arbeiten, wissen wie viele Ursachen auf die Schwangerschaft und Geburt zurück zu führen sind. Das sollte für uns alle ein Wachruf sein.

Der weibliche Körper
ist dazu geschaffen
um zu gebären.

Es ist von grosser Bedeutung wie wir geboren werden

Das Baby hat den besten Start ins Leben verdient. Was für ein toller, wunderschöner Start ins Leben, mit Freude und Vertrauen in Liebe geboren zu werden. Anstatt mit Angst, Unsicherheit, Panik und grossem Schmerz. Je bewusster man sich mit der Geburt in seiner



Ganzheit auseinander setzt und je klarer einem ist, was gebären wirklich heisst, umso weniger schmerzhaft wird das Geburtserlebnis sein.

Der Körper ist die Ausdrucksform unseres Unterbewusstseins

Unser Körper widerspiegelt unser Unterbewusstsein und unsere Seele. Der Körper ist die Sprache, die Ausdrucksform unseres Unterbewusstseins. Wenn wir körperlichen Schmerz verspüren, ist es vielfach ein seelischer Schmerz. Dies gilt auch beim Geburtsprozess.

Schmerz ist immer ein Warn- und Leitsignal. Der Körper will uns warnen vor einer Gefahr. Die Geburt ist jedoch keine Gefahr. Gebären ist ein Wunder, neues Leben will auf der Erde neue Erfahrungen machen. Ist das eine Gefahr?

Welche Bedeutung hat für dich das Wort Geburt?

Gebären heisst: Abschied nehmen, Neubeginn, Veränderung, das Baby loslassen, eine neue Rolle übernehmen, die Mutter-/Vaterrolle. Schmerzt es mich oder habe ich Angst:

- Abschied zu nehmen?
- Vor einem Neubeginn?
- Mein Baby loszulassen?
- Eine neue Rolle zu übernehmen?

«Es ist unsere Erwartung, die bestimmt, wie wir Schmerz wahrnehmen. Wenn wir Schmerz erwarten, spannen wir unsere Muskeln an, dadurch werden Stresshormone ausgeschüttet und das erhöht das Schmerzgefühl.» Frauenärztin Dr. Christiane Northrup.

Die optimale Geburtsvorbereitung

In unserem ganzheitlichen Kurs kann jede Schwangere unabhängig von der Schwangerschaftswoche teilnehmen. Es ist zu empfehlen, in einem frühen Stadium der

Schwangerschaft (ab ca. 20. SSW) mit dem mentalen Training zu beginnen, da sich die dadurch gewonnene innere Ruhe, die gesteigerte Körperwahrnehmung, die Vorfreude und das Vertrauen äusserst positiv auf den Verlauf der gesamten Schwangerschaft und das Baby auswirken. Im Kurs enthalten ist eine spezielle CD zur Geburtsvorbereitung, sowie für die Selbsthypnose, welche täglich angehört werden kann. Dadurch wird die Gebärende optimal konditioniert und kann die Hypnose während der ganzen Geburt jederzeit selbst abrufen.

Kurse werden für Paare und Einzelpersonen in Kleingruppen angeboten, damit individuell auf alle Fragen, Unsicherheiten und Übungen eingegangen werden kann. Es finden Wochenendkurse an zwei Tagen oder vier Abendkurse, zu insgesamt 12 Lektionen statt. Vielfach wird auch ein individuelles Einzelcoaching gebucht. Die Techniken, die gelernt werden, sind nicht nur während der Geburt hilfreich, sondern können in vielen Lebenssituationen angewendet werden.

Hypnose, Schwangerschaft und Geburt

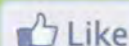
Die Hypnose hilft während der Geburtsvorbereitung, Ängste abzubauen, das Vertrauen in den Körper zu stärken, eine vertrauensvolle Beziehung zum Baby aufzubauen, um das kleine Wesen zu stärken und gute Wurzeln für sein ganzes Leben zu schaffen. Die Selbsthypnose unterstützt den körperlichen Prozess während der Geburt und es werden Endorphine ausgeschüttet, welche 200 Mal stärker sind als Morphium. Zusätzlich bleibt die Gebärende während dem ganzen Geburtsprozess fitter, da sie sich immer wieder entspannen kann.



Nicole Regli-Freivogel, Schweiz

Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt |
Mental Coaching

<http://www.mentale-geburtsvorbereitung.ch>
nregli@mentale-geburtsvorbereitung.ch



Ziel des Kurses

Viele Paare fühlen sich verunsichert, fürchten sich vor der Geburt und vor den grossen Schmerzen. Sie haben Angst davor, die Kontrolle zu verlieren oder auch machtlos zu sein. Dank der einzigartigen, ganzheitlichen, mentalen Geburtsvorbereitung kann schmerzarm mit Freude und Vertrauen geboren werden. Wir bereiten unsere Kundinnen so gut vor, dass wir nicht anwesend sind während der Geburt.

Je mehr ich mich mit diesem Thema befasste, umso mehr wird mir bewusst wie wichtig meine Arbeit ist. Wir wünschen uns, den Eltern und den Babys so viel Gutes und Essentielles auf den Weg mitgeben zu können wie nur möglich. Denn Vertrauen stärkt und Angst hemmt uns in unserer Entwicklung. Gute Wurzeln und Vertrauen sind das beste Fundament für ein Leben mit starken Grundmauern.

Mit Freude und Vertrauen gebären, so einfach und so wirkungsvoll.



Ganzheit auseinander setzt und je klarer einem ist, was gebären wirklich heisst, umso weniger schmerzhaft wird das Geburtserlebnis sein.

Der Körper ist die Ausdrucksform unseres Unterbewusstseins

Unser Körper widerspiegelt unser Unterbewusstsein und unsere Seele. Der Körper ist die Sprache, die Ausdrucksform unseres Unterbewusstseins. Wenn wir körperlichen Schmerz verspüren, ist es vielfach ein seelischer Schmerz. Dies gilt auch beim Geburtsprozess.

Schmerz ist immer ein Warn- und Leitsignal. Der Körper will uns warnen vor einer Gefahr. Die Geburt ist jedoch keine Gefahr. Gebären ist ein Wunder, neues Leben will auf der Erde neue Erfahrungen machen. Ist das eine Gefahr?

Welche Bedeutung hat für dich das Wort Geburt?

Gebären heisst: Abschied nehmen, Neubeginn, Veränderung, das Baby loslassen, eine neue Rolle übernehmen, die Mutter-/Vaterrolle. Schmerzt es mich oder habe ich Angst:

- Abschied zu nehmen?
- Vor einem Neubeginn?
- Mein Baby loszulassen?
- Eine neue Rolle zu übernehmen?

«Es ist unsere Erwartung, die bestimmt, wie wir Schmerz wahrnehmen. Wenn wir Schmerz erwarten, spannen wir unsere Muskeln an, dadurch werden Stresshormone ausgeschüttet und das erhöht das Schmerzgefühl.» Frauenärztin Dr. Christiane Northrup.

Die optimale Geburtsvorbereitung

In unserem ganzheitlichen Kurs kann jede Schwangere unabhängig von der Schwangerschaftswoche teilnehmen. Es ist zu empfehlen, in einem frühen Stadium der

Schwangerschaft (ab ca. 20. SSW) mit dem mentalen Training zu beginnen, da sich die dadurch gewonnene innere Ruhe, die gesteigerte Körperwahrnehmung, die Vorfreude und das Vertrauen äusserst positiv auf den Verlauf der gesamten Schwangerschaft und das Baby auswirken. Im Kurs enthalten ist eine spezielle CD zur Geburtsvorbereitung, sowie für die Selbsthypnose, welche täglich angehört werden kann. Dadurch wird die Gebärende optimal konditioniert und kann die Hypnose während der ganzen Geburt jederzeit selbst abrufen.

Kurse werden für Paare und Einzelpersonen in Kleingruppen angeboten, damit individuell auf alle Fragen, Unsicherheiten und Übungen eingegangen werden kann. Es finden Wochenendkurse an zwei Tagen oder vier Abendkurse, zu insgesamt 12 Lektionen statt. Vielfach wird auch ein individuelles Einzelcoaching gebucht. Die Techniken, die gelernt werden, sind nicht nur während der Geburt hilfreich, sondern können in vielen Lebenssituationen angewendet werden.

Hypnose, Schwangerschaft und Geburt

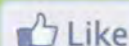
Die Hypnose hilft während der Geburtsvorbereitung, Ängste abzubauen, das Vertrauen in den Körper zu stärken, eine vertrauensvolle Beziehung zum Baby aufzubauen, um das kleine Wesen zu stärken und gute Wurzeln für sein ganzes Leben zu schaffen. Die Selbsthypnose unterstützt den körperlichen Prozess während der Geburt und es werden Endorphine ausgeschüttet, welche 200 Mal stärker sind als Morphium. Zusätzlich bleibt die Gebärende während dem ganzen Geburtsprozess fitter, da sie sich immer wieder entspannen kann.



Nicole Regli-Freivogel, Schweiz

Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt |
Mental Coaching

<http://www.mentale-geburtsvorbereitung.ch>
nregli@mentale-geburtsvorbereitung.ch



Ziel des Kurses

Viele Paare fühlen sich verunsichert, fürchten sich vor der Geburt und vor den grossen Schmerzen. Sie haben Angst davor, die Kontrolle zu verlieren oder auch machtlos zu sein. Dank der einzigartigen, ganzheitlichen, mentalen Geburtsvorbereitung kann schmerzarm mit Freude und Vertrauen geboren werden. Wir bereiten unsere Kundinnen so gut vor, dass wir nicht anwesend sind während der Geburt.

Je mehr ich mich mit diesem Thema befasste, umso mehr wird mir bewusst wie wichtig meine Arbeit ist. Wir wünschen uns, den Eltern und den Babys so viel Gutes und Essentielles auf den Weg mitgeben zu können wie nur möglich. Denn Vertrauen stärkt und Angst hemmt uns in unserer Entwicklung. Gute Wurzeln und Vertrauen sind das beste Fundament für ein Leben mit starken Grundmauern.

Mit Freude und Vertrauen gebären, so einfach und so wirkungsvoll.