

Kursinhalte



WAENA

DIE METHODE

Das Konzept HypnoBirthing und um was es dabei geht.

DAS ANGST-SPANNUNGS-SCHMERZ-SYNDROM

Wie der Schmerz im Körper entsteht und wie du dieses Syndrom unterbrechen kannst.

DIE GEBÄRMUTTER

Der Aufbau und die Funktion der Gebärmutter während der Geburt und wie du diese unterstützen kannst.

DAS UNTERBEWUSSTSEIN UND DIE HYPNOSE

Wie das Bewusst- und Unterbewusstsein funktioniert und wie die Hypnose die Schwangerschaft sowie Geburt positiv beeinflussen kann.

DIE TECHNIKEN

Wie du mit verschiedenen, einfachen Tools in die Tiefenentspannung und Hypnose gelangst und deinen Fokus lenken kannst.

DER ATEM

Mit den richtigen Atemtechniken die Entspannung fördern und die Geburt positiv beeinflussen.

DEIN KÖRPER

Welche Hormone bei der Geburt einen relevanten Stellenwert haben und wie du deinen Körper inkl. Beckenboden auf die Geburt vorbereiten kannst.

DIE GEBURTSBEGLEITUNG

Die Rolle, potentielle Aufgaben und Unterstützungsmöglichkeiten deiner Geburtsbegleitung.

DER LEITFADEN

Zur Orientierung um dich auf die Geburt und das Wochenbett vorzubereiten

DIE GEBURT

Der Geburtsverlauf in seinen unterschiedlichen Fassetten

NACH DER GEBURT

Was unmittelbar nach der Geburt geschieht und Informationen über das Wochenbett und das Stillen.

NADINE MORF

0782205117 | hallo@waena.ch | www.waena.ch