



HypnoBirthing

Macht das Beste aus eurer Geburt!



Positive & entspannende
Vorbereitung auf die Geburt für Paare
nach Marie F. Mongan

www.hypnobirthing.de

Was ist HypnoBirthing?

HypnoBirthing nach Marie F. Mongan ist eine besondere Methode der Vorbereitung auf die Geburt, die werdenden Eltern hilft, ihr Vertrauen in sich selbst und in ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken, damit sie der Geburt ihres Babys mit Vorfreude, Zuversicht und Gelassenheit begegnen können.

Zusammen mit deinem Partner/deiner Partnerin bereitest du dich mental und körperlich positiv auf das einmalige Ereignis vor: die selbstbestimmte und angstfreie, entspannte Geburt eures kleinen Wunders.

Mit HypnoBirthing lernt ihr die Grundtechniken der Selbsthypnose kennen und damit euren Weg, wie ihr liebevoll als Paar und gut verbunden mit eurem Baby entspannen könnt. Ihr aktiviert eure Ressourcen und erlernt, euch selbst von Ängsten und hinderlichen Glaubenssätzen und blockierenden Gedanken zu befreien.

Schritt für Schritt könnt ihr diese mit Hilfe von HypnoBirthing auflösen und sie mit positiven und stärkenden Gedanken ersetzen.



Um die bestmögliche Wirkung der besonderen Atem- und Entspannungstechniken auf den Körper zu entfalten, sollten diese am besten täglich geübt werden. So kann der Körper die Entspannung verankern und bei der Geburt abrufen.

Eine professionelle Übungsanleitung erhältet ihr in einem HypnoBirthing-Kurs einer zertifizierten HypnoBirthing Kursleiterin der HypnoBirthing Gesellschaft Europa (HBGE). Hier lernt ihr das seit vielen Jahren bewährte und qualitäts-gesicherte deutsche Originalprogramm nach Marie F. Mongan, das werdende Eltern auf ihrem Weg zu einer selbstbestimmten, natürlichen und sanften Geburt unterstützt.



HypnoBirthing Kursinfos

- Dauer: 12 Stunden verteilt auf 4 Termine
- Kursort: Präsenz- und Onlinekurse, Hausbesuch möglich
- Kursform: Einzelkurs oder Gruppenkurs (bis maximal 5 Paare)
- Idealer Kursstart: zwischen der 20. & 34. Schwangerschaftswoche
- Für wen: für alle Paare, die sich selbstbestimmt, entspannt, angstfrei und mit Vorfreude auf ihre Geburt vorbereiten möchten
- Preise: auf Anfrage bei einer zertifizierten HypnoBirthing-Kursleiterin der HBGE

Im Kurspreis inbegriffen sind:

- Das Buch „HypnoBirthing - das Praxisbuch“ von Julia Maak und Dr. med. Matthias Maak
- Im Kurs exklusiv enthaltene HypnoBirthing Audios für eure Übung zuhause mit Geburtsaffirmationen & Regenbogenentspannung
- Umfangreiches Zusatzmaterial als Eltern-Handout
- Betreuung bei Fragen rund um HypnoBirthing
- Auf Wunsch ein Nachtreffen und Austausch mit der Gruppe



Warum HypnoBirthing?

- Schon vor der Geburt verbringt ihr eine bestärkende, entspannte Zeit als Paar und vertieft die vorgeburtliche Bindung zu eurem Baby
- Ihr bereitet euch mit Selbsthypnose entspannt und liebevoll auf eure Geburt vor
- Eure Intuition, euer Selbstbewusstsein und das Vertrauen in euch und den eigenen Körper werden gestärkt
- Ihr lernt eure Geburtsoptionen kennen und könnt gut informiert entscheiden, was sich für euch als Eltern richtig anfühlt
- Wenn ihr Ängste oder Glaubenssätze haben solltet, die nicht förderlich für die Geburt sind, können diese mit HypnoBirthing aufgelöst und durch positive Glaubenssätze ersetzt werden
- Nutzt die Kraft eurer positiven Gedanken und eurer entspannenden HypnoBirthing-Werkzeuge auch über die Schwangerschaft & Geburt hinaus im Alltag und profitiert nachhaltig von eurem HypnoBirthing-Kurs

Über eure zertifizierte Kursleiterin Carmen Klein-Dupkanić:



Ich bin Mutter von zwei Kindern und zwei Sternenkindern und weiß um die Freuden und Herausforderungen rund um Schwangerschaft und Geburt.

Als HypnoBirthing Kursleiterin ist es für mich eine besondere Freude, werdende Eltern in dieser aufregenden Zeit zu begleiten und mitzuerleben, wie sie sich positiv, entspannt und selbstbestimmt auf die Geburt ihres Babys vorbereiten.

Ich freue mich auf euch!

Eure Carmen



**Psychologische
Praxis**

Mag. Carmen Klein

Psychologische Praxis
Mag. Carmen Klein-Dupkanić
Grabenstraße 31, 8010 Graz

Zertifizierte HypnoBirthing Kursleiterin (HBGE)
Kursort: Graz

+43 650 39 23 393
office@psychologin-klein.at
www.psychologin-klein.at

