



Doris Psenner

Psychotherapie-Seminare-Coaching

www.dorispenner.eu
Erzherzog-Eugen-Str. 9
6020 Innsbruck
0650-2671973
doris_psenner@yahoo.de

Geburtsvorbereitung mit Hypnose

Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett sind im Idealfall eine wichtige Basis für eine gute Entwicklung des Babys, der Mutter, der ganzen Familie. Dies ist inzwischen durch umfangreiche Studien belegt. Vieles kann vorbereitend gemacht werden, um sich wohl und geborgen auf die Ankunft des Babys zu freuen.

Durch die hypnotherapeutische Geburtsvorbereitung lernen Sie hilfreiches Denken und Imagination für die Schwangerschaft und die Prozesse der Geburt zu nutzen. Sie lernen sich ganz natürlich und mit der uralten Kraft der weiblichen Weisheit auf die Geburt ein zu stimmen. Sie lernen sich schnell zu

entspannen, gut zu Atmen und sich für alle Geburtsphasen optimal vor zu bereiten. Sie vertrauen auf Ihre innere Kraft, wissend: Jede Geburt ist ein Unikat!

Hypnotherapeutische Geburtsvorbereitung zielt auch darauf ab Schwangerschaftsbeschwerden zu behandeln und Schmerzen während der Geburt zu reduzieren. Darüber hinaus werden negative Gefühle konstruktiv bearbeitet und eventuelle Traumata aufgelöst.

Sie erhalten speziell für Sie gesprochene Trancestücke (Audios), mit denen Sie zu Hause üben können.

Die Eltern werden auch gemeinsam gestärkt, diese bedeutende Übergangsphase für sich gut zu gestalten.