



# Geburt mit Zuversicht

HYPNOMENTALE GEBURTSVORBEREITUNG  
ONLINE-WORKSHOP

*Kleines Glück*

# Geburt mit Zuversicht

## HYPNOMENTALE GEBURTSVORBEREITUNG ONLINE-KURS

MIT SELBSTHYPNOSETRAINING, ATMUNG,  
ENTSPANNUNG UND EFT-KLOPFEN IN DIE  
EIGENE KRAFT KOMMEN - UND DIE GEBURT  
SELBST POSITIV BEEINFLUSSEN

### Kursthemen

- Das Mindset stärken für eine Positive und Zuversichtliche Geburtsvorbereitung
- Natürliche Linderung von Geburtsschmerz, Nutzung der Körper-Geist-Verbindung
- Selbsthypnose als Mentaltechnik zur Geburtsvorbereitung, Atmung & Entspannung
- Angst als Wegweiser und Ratgeber verstehen
- Einführung in das EFT-Klopfen bei negativen Gedanken und Gefühlen zur Selbstanwendung
- Duftanker setzen und Unterstützung durch den Partner
- Einführung in die geburtsvorbereitende Ernährung (nach Louwen)

Dieser besondere Kurs zur Geburtsvorbereitung zeigt Dir und Deiner Geburtsbegleitung, Möglichkeiten auf, die Geburt selbst positiv zu beeinflussen - und bereits im Vorfeld der Geburt das innere Alarmsystem zum Thema Geburt zu beruhigen! Angst und sorgenvolle Gedanken können reduziert bzw. sanft aufgelöst werden, das Vertrauen in natürliche Vorgänge wird gestärkt. In meinen Kursen und Einzelcoachings habe ich weit über 2000 Paaren mit dieser Vorbereitung unterstützt, zuversichtlicher auf die Geburt zuzugehen und eine leichtere und einfachere Geburt zu begünstigen.

**Kursgebühr: 199,- Euro** inkl. Kurshandbuch, Audiodateien, Facebook-Gruppe zum Austausch nach dem Kurs, Rezeptideen zur Geburtsvorbereitenden Ernährung und viele weiterführende Links, Tipps und Informationen. Meine Praxisleistungen und Kurse richten sich an Selbstzahler.

*Hinweis zum Kurspreis/Kursdauer: Viele fragen sich, warum mein Kurs weit günstiger und kürzer ist als ein HypnoBirthing-Kurs. Vor 10 Jahren habe ich als klassische HypnoBirthing-Kursleiterin nach der Mongan-Methode begonnen. Der Mongan-Kurs dauert 12 Stunden und hat den Anspruch, inhaltlich auch einen Geburtsvorbereitungskurs abzudecken. Das beinhaltet viel Hebammen-Fachwissen, z. B. Phasen und Ablauf der Geburt, Geburtsstellungen, Abnabeln, usw.... Damit habe ich mich nie wohlfühlt. Dieser Part gehört für mich eindeutig in Hebammenhände - wenn die Kursleitung keine Fachausbildung in Geburtshilfe hat. So habe ich bereits vor Jahren meinen Kurs auf **meine Kernkompetenz spezialisiert und reduziert - und zwar auf die geistig-mentale Geburtsvorbereitung von Schwangeren und Paaren**. Außerdem mache ich keine Angstauflösung mehr in der Gruppe, was immer noch in vielen klassischen HypnoBirthing-Kursen praktiziert wird. In meinem "Geburt mit Zuversicht"-Kurs erhältst Du also kompaktes Fachwissen, praktische Übungen & Erklärungen und alles, was Du über (Hypno-)Mentale Geburtsvorbereitung und deren Anwendung wissen musst. Für Erstgebärende empfehle ich daher zusätzlich noch den Besuch eines klassischen Geburtsvorbereitungskurses.*

### Praxis Kleines Glück - Gabriela Schlemenat

Heilpraktikerin für Psychotherapie & Hypnotherapeutin, spezialisiert auf Schwangerschaftsbegleitung  
Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Schwerpunkt Geburtsvorbereitende Ernährung & Familienernährung  
Ringstraße 8 21409 Emsen

Tel. 0 41 32 - 93 29 835 Mail: hallo@kleines-glück-online.de  
www.kleines-glück-online.de und NEU: www.mütternahrung.de

*Kleines Glück*