



Hypnobirthing

Kurs / Workshop

Hypnobirthing

Mein Hypnobirthing-Kurs bietet Dir eine einzigartige Methode zur Vorbereitung auf eine sanfte und selbstbestimmte Geburt. Durch spezielle Techniken der Selbsthypnose, Atmung und Entspannung kannst Du Deine Ängste und Spannungen reduzieren und die Geburt als positives und harmonisches Erlebnis gestalten.



Inhalte des Kurses

- Grundlagen des Hypnobirthing
- Techniken der Selbsthypnose
- Atem- und Entspannungstechniken
- Positive Geburtsaffirmationen
- Vorbereitung auf die Geburt
- Praktische Übungen

Alle Meditationen erhältst Du als Audio, zum üben und anhören in der Geburt.

Wann?

Termin(e)

Der Kurs findet montags von 17 - 19 Uhr statt.

Partner kostenlos.

Angebotstermin

Von 04.08.2025 (17:00 Uhr) bis 25.08.2025 (17:00 Uhr)

Wo?

Doulagemeinschaft Familienwiege

Kneippstraße 9
52146 Würselen