



Bonner Familienportal

Bonn. Gemeinsam wachsen.

HypnoBirthing (G9)

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

HypnoBirthing (G9)

Hypnobirthing ist eine Geburtsvorbereitungsmethode, bei der ihr als werdende Eltern oder als werdende Mutter mit deiner Geburtsbegleitung eine Vielzahl von Tiefenentspannungstechniken erlernen werdet. Hypnobirthing unterstützt euch dabei, die Geburt eures Kindes in einem achtsamen, entspannten Zustand zu erleben, fern von Angst und Anspannung.

Der Kurs umfasst ein breites Spektrum, das sowohl dem theoretischen Verständnis von Geburt dient, als auch der praktischen Anwendung nützlicher Methoden. Zu diesen zählen verschiedene Atemübungen und Massagen, aber auch Visualisierungen Selbsthypnosen und Geburtspositionen.

Aus den unterschiedlichen Techniken, die wir gemeinsam in den 4 Einheiten üben werden, sucht ihr die für euch passenden heraus und wendet sie bereits während der Schwangerschaft an. Damit erschafft Ihr schon vor der Geburt wunderbare Entspannungsmomente für euch und euer Baby. Dieser Kurs ermöglicht es euch eine selbstbestimmtere Geburt zu erleben.

Ein Einstieg in den HypnoBirthing-Kurs ist ab der 15. Schwangerschaftswoche möglich.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Julia Mecke

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

Der Kurs findet montags von 16:30 – 20:00 Uhr statt!

2023 - 27.11. / 04.12.2023

Januar 2024 - 08.01. / 15.01. / 22.01. / 29.01.2024

Februar 2024 - 05.02. / 12.02. / 19.02. / 26.02.2024

März 2024 - 04.03. / 11.03. / 18.03. / 08.04.2024

April 2024 - 15.04. / 22.04. / 29.04. / 06.05.2024

Mai 2024 - 13.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06.2024

Juni 2024 - 17.06. / 24.06. / 01.07. / 08.07.2024

Wo?

DOULA e.V. / Geburtshaus Bonn

Villenstraße 6
53129 Bonn

Trägerschaft

DOULA - Verein für Geburt in Würde und Menschlichkeit e.V.

Villenstr. 6
53129 Bonn

Telefon

0228 7215707

Email

info@geburtshaus-bonn.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)