



Geburtsvorbereitung mit Hypnobirthing (am Wochenende)

Kurs / Workshop

Geburtsvorbereitung mit Hypnobirthing (am Wochenende)

Im HypnoBirthing-Kurs erhalten Sie Werkzeuge, um eine natürliche und sanfte Geburt zu erleben. Durch Selbsthypnose und Entspannung werden mögliche Ängste vor der Geburt abgebaut und es wird geübt, sich in einen tiefen Entspannungszustand zu versetzen. So können Sie eine natürliche und selbstbestimmte Geburt mit wenig oder keinen Schmerzen erleben.

Selbsthypnose ist eine tiefe körperliche und geistige Entspannung, bei der die Aufmerksamkeit ganz auf sich selbst gerichtet ist. Auch im Alltag befindet man sich immer wieder in Hypnose, z.B. in dem Zustand, in dem man sich befindet, wenn man in ein Buch vertieft ist. Auf diese Weise kann auch eine Geburt erlebt werden, völlig entspannt und im Besitz der Kontrolle.

Wenn die werdende Mutter und damit ihr Körper entspannt sind, kann eine natürliche, sanfte, selbstbestimmte und stressfreie Geburt für Mutter und Kind ermöglicht werden. Auch die Geburtsbegleitung wird aktiv in den Kurs eingebunden, um die Mutter in den verschiedenen Phasen der Geburt bestmöglich zu unterstützen.

Ausgewählte Inhalte

Spezielle Entspannungsübungen

Techniken der Selbsthypnose, Atemtechniken und Visualisierung

Information und Ablauf des natürlichen Geburtsvorgangs

Massagetechniken und Gebärpositionen

Gute körperliche und seelische Vorbereitung auf die Geburt

Klärung der Fragen

Wie wünsche ich mir meine Geburt?

Wie kann ich schon während der Schwangerschaft eine Verbindung zu meinem Kind aufbauen?

Ernährung und Stillen

Zielgruppe

Werdende Eltern ab der 20. SSW

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop
Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Wann?

Termin(e)

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Anmeldung/Info: Angelika Pfenning

Kursleitung: Katja Dehnen

Alter des Kindes

vor der Geburt

Kurstermine und Kursgebühr finden Sie auf unserer Homepage.

Wo?

Kaiserswerther Diakonie | Familienakademie

Alte Landstraße 179

40489 Düsseldorf

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Eine Anmeldung ist über die Homepage der Kaiserswerther Familienakademie jederzeit möglich. Gerne können Sie uns auch telefonisch unter 0211 409 3784 oder per E-Mail unter familienakademie@kaiserswerther-diakonie.de kontaktieren.

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

Kurstermine und Kursgebühr finden Sie auf unserer Homepage.

Durchführende Organisation

Kaiserswerther Diakonie | Familienakademie

Alte Landstraße 179c
40489 Düsseldorf

Name Kontaktperson

Angelika Pfenning

Telefon

0211.409 3784

Email

familienakademie@kaiserswerther-diakonie.de

Bundestiftung
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Trägerschaft

Kaiserswerther Diakonie

Alte Landstr. 179
40489 Düsseldorf

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)