

# Geburt mit Zuversicht

## Hypnomentale Geburtsvorbereitung

Tagesworkshops, Online-Kurse & Einzelcoachings



# Geburt mit Zuversicht

1-TAGESWORKSHOP VOR ORT  
KURSORTE: LÜNEBURG, BRAUNSCHWEIG,  
ERFURT, NEUSTADT/PELZERHAKEN

ONLINEKURS 5 KURSSTUNDEN/2 BLÖCKE  
LIVE ÜBER ZOOM

EINZELCOACHING NACH INDIVIDUELLER  
TERMINABSPRACHE

## Kursthemen

- Mindset für eine Positive und Zuversichtliche Geburtsvorbereitung
- Entstehung, Wahrnehmung & Linderung von Geburtsschmerz, Körper-Geist-Verbindung
- Angst als Wegweiser und Ratgeber verstehen
- Die wichtigsten Übungen aus dem klassischen HypnoBirthing
- Einstieg ins Entspannungstraining für Zuhause
- Atemtechniken für die Geburt
- EFT-basierte Klopfakupressur bei negativen Gedanken und Gefühlen zur Selbstanwendung
- Duftanker setzen und Unterstützung durch den Partner
- Bonus: Geburtsvorbereitende Ernährung (nach Louwen)

Der besondere Kurs zur Geburtsvorbereitung möchte Schwangeren und ihren Partnern bzw. GeburtsbegleiterInnen Möglichkeiten aufzeigen, Geburt selbst positiv zu beeinflussen und bereits im Vorfeld der Geburt das innere Alarmsystem zum Thema Geburt zu beruhigen. Sorgen und Ängste können reduziert bzw. sanft aufgelöst werden, das Vertrauen in natürliche Vorgänge wird gestärkt. Das harmonisiert bereits in der Schwangerschaft - und zur Geburt.

**Inkl.** Kurshandbuch, Audiodateien zum Download, Mail mit zusätzlichen Infos zur Vertiefung von Kursthemen, Rezeptebüchlein zur Geburtsvorbereitenden Ernährung, Facebook-Gruppe zum Austausch nach dem Kurs, Persönliche Kontaktmöglichkeit nach dem Kurs per Mail/Tel.

Kursdauer & Kosten:

Onlinekurs 199-€ (5 Std.), Tagesworkshop 220,- € (6 Std.), Intensiv-Einzelcoaching 295 € (3h)

Empfohlen **ab 20. SSW**

Meine Praxisleistungen und Beratungen richten sich an Selbstzahler. Private Krankenversicherungen und Zusatzversicherungen können u. U. Teile der Behandlungskosten/Kosten übernehmen. Dies sollte im Vorfeld mit der Versicherung werden. Ich rechne nach der Heilpraktiker-Gebührenordnung (GebüH) mit privaten Krankenversicherungen ab.

**Praxis Kleines Glück & Mütterernahrung - Gabriela Schlemenat**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnotherapeutin, Ernährungsberaterin  
Ringstraße 8 21409 Emsen  
Tel. 0 41 32 - 93 29 835  
[www.kleines-glück-online.de](http://www.kleines-glück-online.de) [www.muetternahrung.de](http://www.muetternahrung.de)

*Kleines Glück*