



## HypnoBirthing Geburtsvorbereitung Kurs-Inhalt/Leistungen

*Diese Auflistung dient bei den Themen-Gruppen 'Theorie/Erklärungen', 'Training/Übungen (Praxis)' und 'Erfahrungen/Austausch' als Übersicht der möglichen Themen. Die Kursleitung gestaltet den HypnoBirthing-Kurs so flexibel wie möglich, um auch auf die individuellen Bedürfnissen der Kurs-Teilnehmer - im Rahmen der zeitlichen Möglichkeiten - eingehen zu können. Es kann deshalb in den genannten Themen-Gruppen kein Anspruch auf vollständige Behandlung aller Themen der Auflistung abgeleitet werden. Herzlichen Dank für dein Verständnis.*

Thema	Weekend kompakt	Weekend	Abend	Coaching privat kompakt	Coaching privat
<b>Nötige Vorbereitung</b>					
was du und dein Partner idealerweise vor dem Kurs schon macht	Buch sollte vor dem Kurs gelesen werden	keine	keine	Buch sollte vor dem Kurs gelesen werden	keine
<b>Kurs-Unterlagen</b>					
über alle relevanten Themen vom Kurs	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
<b>HypnoBirthing-Buch inkl. Audio-CD</b>					
von Marie F. Mongan (ISBN-13: 9783938396209)	Nein, Buch muss selbst gekauft werden	Ja	Ja	Nein, Buch muss selbst gekauft werden	Ja
<b>Entspannungs-CD mit 3 Audio-Titeln</b>					
speziell für den Kurs	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja
<b>Theorie/Erklärungen</b>					
flexible, teilnehmer- und zeitabhängige Gestaltung					
... Die HypnoBirthing-Philosophie	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja	Ja	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja

Thema	Weekend kompakt	Weekend	Abend	Coaching privat kompakt	Coaching privat
... Das Grundprinzip für eine angenehme Geburt	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja	Ja	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja
... Wie kann man das Angst-Spannung-Schmerz-Syndrom unterbrechen	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja	Ja	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja
... Techniken zum besseren Umgang mit Schmerzen	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja	Ja	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja
... Wie Selbsthypnose die Geburt positiv beeinflusst	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja	Ja	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja
... Was ist Hypnose und was nicht	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Hypnosetechniken	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Save-Place-Technik	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja	Ja	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja
... Entspannungstechniken	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja	Ja	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja
... Atemtechniken (zwischen/während den Wehen, Geburtsatmung)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Positive Sätze für die Geburt	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja	Ja	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja
... Positive Visualisierungen	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja	Ja	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja
... Den Körper auf die Geburt vorbereiten (Damm-Massage, EPI-NO etc.)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Geburtspräferenzen	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Wahl des Geburtsortes (Hausgeburt/Geburts Haus/Spital)	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja	Ja	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja
... Die Rolle des Geburtsbegleiters/Partners	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja	Ja	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja

Thema	Weekend kompakt	Weekend	Abend	Coaching privat kompakt	Coaching privat
... Wie sich das Baby auf die Geburt vorbereitet	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja	Ja	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja
... Angstbefreiungs-Übung	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Der Geburtsverlauf	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja	Ja	Eingeschränkt, Praxis-Fokus	Ja
... Wie bereite ich mich ideal auf die Geburt vor	Checkliste	Checkliste	Checkliste	Checkliste	Checkliste
... Leitfaden für den Geburtsbegleiter/Partner	Checkliste	Checkliste	Checkliste	Checkliste	Checkliste
... Geburtswunschliste	Checkliste	Checkliste	Checkliste	Checkliste	Checkliste
... Stillen	Nein	zeitabhängig	zeitabhängig	Nein	zeitabhängig

### Training/Übungen (Praxis)

flexible, teilnehmer- und zeitabhängige Gestaltung

... Hypnosetechniken	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Save-Place-Technik	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Entspannungstechniken	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Atemtechniken (zwischen/während den Wehen, Geburtsatmung)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Angstbefreiungs-Übung	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

### Erfahrungen/Austausch

Beispiele möglicher Themen (zeit- und teilnehmerabhängig)

Thema	Weekend kompakt	Weekend	Abend	Coaching privat kompakt	Coaching privat
... Geburtspräferenzen	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Wahl des Geburtsortes (Hausgeburt/Geburtshaus/Spital)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Die Rolle des Geburtsbegleiters/Partners	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Der Geburtsverlauf	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Wie bereite ich mich ideal auf die Geburt vor	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Mein Kind ist da, und jetzt ? (Stillen etc.)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

#### Verpflegung

... Mineralwasser	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Kaffee	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Tee	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Kleine Snacks	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

#### Kurs-Location

... Sitzungsraum	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Sitzungstisch	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

Thema	Weekend kompakt	Weekend	Abend	Coaching privat kompakt	Coaching privat
... Bequeme Bürostühle	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Fenster	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Toiletten	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
<b>Bitte selber mitbringen</b>					
... bitte zieh dir doch für dich bequeme Bekleidung/Schuhe an	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Schreibzeug für deine Notizen (Kugelschreiber, Papier etc.)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
<b>Bei Bedarf bitte selber mitbringen</b>					
... Sitzkissen	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Fusstützen	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Sitzball	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Yogamatte	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
<b>Nach dem Kurs-Abschluss</b>					
wenn du Fragen an mich hast	Ich bin für dich da	Ich bin für dich da	Ich bin für dich da	Ich bin für dich da	Ich bin für dich da
<b>VIP Online Community</b>					
auf happybirthing-schweiz.ch	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

Thema	Weekend kompakt	Weekend	Abend	Coaching privat kompakt	Coaching privat
... Exklusiv für Kursteilnehmer	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Gruppen bilden	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Austausch - Kommunikation	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
... Fragen an die Kursleitung	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja