

# HYPNOSE

Nutzen Sie die Möglichkeiten, die die Natur uns gegeben hat für sich und eine sanfte, möglichst schmerzfreie Schwangerschaft und Geburt.

Ab dem 5. Monat wird empfohlen, mit der hypnotischen Vorbereitung zu beginnen.

Vereinbaren Sie gerne einen Informationstermin, um Ihre Möglichkeiten der hypnotherapeutischen Unterstützung kennenzulernen.



# KONTAKT

SYLKE DE VRIES  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Hypnose-Lehrtrainerin ABH



(04921) 670 95 75



Constantiaplatz 7  
26723 Emden



[info@dialogpraxis.org](mailto:info@dialogpraxis.org)



[www.dialogpraxis.org](http://www.dialogpraxis.org)

# HYPNOSE



SCHWANGERSCHAFT  
&  
GEBURT

# HYPNOSE

Die Ansätze der therapeutischen Hypnose ermöglichen eine erfüllende Schwangerschaft, ein natürliches Geburtserleben sowie ein Ankommen in dem Leben als Familie und Eltern.

Eine Geburt ist somit oft ohne bzw. mit einem erträglichen Minimum an Schmerzen möglich und auch die Einnahme von schädlichen Anästhetika wird in der Regel kaum notwendig sein.

Nutzen Sie die Methode der Hypnose in Bezug auf Ihre Schwangerschaft und Geburt, sodass die Freuden und positiven Momente im Vordergrund stehen. So können Sie harmonisch und entspannt der neuen Situation entgegen sehen, Ihr ungeborenes Glück annehmen und sich optimal auf die Geburt vorbereiten, um für eine schmerzfreie und natürliche Schwangerschaft und Geburt vorbereitet zu sein.



Hypnose zur Geburtsvorbereitung ist schnell erlernbar und stabilisiert Ihren eigenen Zugang zu sich und Ihrem Ungeborenen über verschiedene Bereiche

- Wir lösen Ihre Ängste auf
- Schaffen Wohlfühlmomente
- Sorgen für Schmerzfreiheit
- Erarbeiten Zeit-Verzerrungen
- Erarbeiten einen neuen Umgang mit dem Schmerz
- Lassen das alte Leben los
- Üben das Loslassen im Mutterleib
- Nehmen das neue Leben an
- Unterstützen den Körper bei Schwangerschaftsproblematiken
- Sorgen für einen geringen Blutverlust unter der Geburt
- Erschaffen die Basis einer schnelleren & sanfteren Geburt
- Schmerzfreiere Nachwehen
- Komplikationsfreiere Plazentaablösung
- Öffnen für das Stillen

# UMSETZUNG

Im Ersten klären wir Ihre bisherigen Erfahrungen mit und um die Schwangerschaft und Geburt. Dann erarbeiten wir voller Individualität die Möglichkeiten, Sie, Ihren Wünschen entsprechend, mit der Hypnose zu begleiten.

Sie bekommen in den Sitzungseinheiten erste Methoden und Hypnosen von mir, die Sie dann auch zur weiteren Nutzung zuhause, als Selbsthypnose, nutzen können.

Unterstützend werden Ihnen noch weitere Methoden zur Atmung und Schmerzanalgesie angeboten.

Gerne kann Ihr Partner die Termine begleiten, um Ihnen auch unter der Geburt ein wertvoller Partner sein zu können.

