



sicher gebären – bindungsfördernde Geburtsvorbereitung



Vorbereitung auf eine sanfte und angstfreie Geburt mit
Hypnobirthing- Entspannungs- und Atemtechniken

- Mit mentalen Entspannungsübungen, welche Sie auch später im Alltag mit Ihrem Baby nutzen können
- Gezielte Atemtechniken, für eine leichtere und kürzere Geburt
- Abbau von Ängsten und Zweifeln rund um die Geburt
- Wie Ihr Partner Sie optimal unterstützen kann
- Wie Sie besser mit Schmerz umgehen können

fördert den Aufbau einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind –
vor, während und nach der Geburt.

- Für eine optimale psychische und physische Entwicklung des Babys
- damit das Baby ruhig und zufrieden ist
- die besten Voraussetzungen für eine gute Entwicklung des Kindes

unterstützt die Eltern dabei, trotz der grossen Veränderungen eine
glückliche und sichere Partnerschaft zu führen.

- Die Familiengründung ist für eine Partnerschaft die belastendste Zeit überhaupt! Hier lauern viele Gefahren, welche später zu einer Scheidung führen können.
- Nirgends sonst werden Paare auf diese herausfordernde Zeit vorbereitet.
- Sie lernen die wichtigsten Techniken im Umgang miteinander, um auch als Eltern ein glückliches Paar zu bleiben.
- Das Paar ist das Fundament der Familie. Als Eltern sind wir prägende Vorbilder für unsere Kinder. Die Familie ist der Grundstein unserer Gesellschaft. Alles, was die Kinder in der Familie lernen, tragen sie in die Welt hinaus.

Mit diesen drei Kurs-Schwerpunkten schaffen Sie die besten Voraussetzungen für einen guten Start ins Leben und eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes!



Modul I: Entspannungstechniken – die Grundlagen einer entspannten Geburt

- Warum Entspannung für die Geburt wichtig ist und wie man mit mentalen Techniken die Geburt positiv beeinflussen kann
- Entspannung und Atmung – Basistechniken für die Schwangerschaft, als Vorbereitung auf die Geburt und für die Zeit danach
- Sichere Bindung – was bedeutet das?
- Sichere Bindung zum ungeborenen Kind aufbauen
- Wir werden Mutter und Vater – die Paarbeziehung während der Schwangerschaft

Modul II: Atemtechniken und Vorbereitung des Körpers auf die Geburt

- Die vier Phasen der Geburt und wie Sie Ihr Geburtsbegleiter optimal unterstützen kann.
- Den Geburtsweg – wie Mamas Körper und das Baby zusammenarbeiten
- Sich von Ängsten befreien / eigenes Trauma lösen
- Die Wellenatmung
- Geburt und Bindung
- Paargespräche über die Geburt

Modul III: Die Geburt naht

- Wünsche und Präferenzen zur Geburt
- Geburtspositionen
- Geburtsaffirmationen
- Geburtsatmung
- Den Körper auf die Geburt vorbereiten
- Wir werden Eltern – über Vorstellungen, Erwartungen und Wünsche

Modul IV: Die Geburt und die Zeit danach

- LeitPfad zum Ablauf der Geburt
- letzte Vorbereitungen
- Das Wochenbett und die Zeit nach der Geburt
- Sichere Bindung aufbauen – das Baby verstehen lernen
- Stillen, wickeln, schlafen.....bindungsfördernde Babypflege
- Eltern sein und Paar bleiben – wie geht das?

Anmelden unter: [bindungs-sicher.ch/geburtsvorbereitung](https://www.bindungs-sicher.ch/geburtsvorbereitung)

oder mail@bindungs-sicher.ch