



[www.birthingflows.yoga](http://www.birthingflows.yoga)

Kursgebühr:  
550 CHF  
pro Paar

# HypnoBirthing Kurs

(nach Marie F. Mongan Methode)  
im Familienzentrum in Uster

**Freitags 01.09, 08.09., 15.09., 22.09.23**  
(auch zu anderen Terminen möglich, z.B. am Wochenende)

**17:30 Uhr – 20:30 Uhr**

Ich biete vorab gerne ein unverbindliches  
Kennenlernen telefonisch oder per Videokonferenz an.  
Oder du besuchst kostenfrei einer meiner  
SchwangerenYoga Stunden.



**BIRTHINGFLOWS**

Yoga und Ayurveda rund um die Geburt

Nicki Brockmeier

+41 76 702 76 64

[info@birthingflows.yoga](mailto:info@birthingflows.yoga)

[www.birthingflows.yoga](http://www.birthingflows.yoga)

# Was ist HypnoBirthing?

HypnoBirthing nach Marie F. Mongan ist eine besondere Methode der Geburtsvorbereitung, die werdenden Eltern hilft, ihr Vertrauen in sich selbst und in ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken, damit sie der Geburt ihres Babys mit Vorfreude, Zuversicht und Gelassenheit begegnen können.

Zusammen mit deinem Partner/deiner Partnerin bereitest du dich mental und körperlich positiv auf das einmalige Ereignis vor:

Die selbstbestimmte und angstfreie, entspannte Geburt eures kleinen Wunders.

Mit HypnoBirthing lernt ihr die Grundtechniken der Selbsthypnose kennen und damit euren Weg, wie ihr liebevoll als Paar und gut verbunden mit eurem Baby entspannen könnt. Ihr aktiviert eure Ressourcen und erlernt, euch selbst von Ängsten und hinderlichen Glaubenssätzen und blockierenden Gedanken zu befreien.

Schritt für Schritt könnt ihr diese mit Hilfe von HypnoBirthing auflösen und sie mit positiven und stärkenden Gedanken ersetzen.

Um die bestmögliche Wirkung der besonderen Atem- und Entspannungstechniken auf den Körper zu entfalten, sollten diese am besten täglich geübt werden. So kann der Körper die Entspannung verankern und bei der Geburt abrufen.

Kursform: Gruppenkurs, bis maximal 5 Paare  
(Einzel-Paarkurs auf Anfrage auch möglich)

Idealer Kursstart: zwischen der 20. &  
34.Schwangerschaftswoche

Meldet euch bei mir, wenn ihr Fragen habt.  
Ich freue mich auf euch.



**BIRTHINGFLOWS**

Yoga und Ayurveda rund um die Geburt

Nicki Brockmeier

+41 76 702 76 64

info@birthingflows.yoga

[www.birthingflows.yoga](http://www.birthingflows.yoga)