

Was in der Schwangerschaft wirklich wichtig ist

"Sie sollten die Schwangerschaft restlos genießen, denn nichts hilft der Entwicklung Ihres Babys mehr, als wenn es Ihnen gut geht und Sie wirklich glücklich sind."

Genießen ist das Gebot der Stunde

Es sagt sich so leicht, man solle die Schwangerschaft genießen. Und doch gibt es kaum etwas Wichtigeres als genau das, denn Ihr Baby, das sich so unfassbar schnell in Ihrem Bauch entwickelt, wird sehr von Ihren Gedanken und Ihrem Gefühlsleben beeinflusst.

Auch wenn man nicht alles ausschließen kann, Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit oder Rückenschmerzen lassen sich oft ziemlich einfach beseitigen, so dass Ihrem Genuss dieser so außergewöhnlichen Zeit nichts im Wege steht und sich Ihr Baby optimal entwickeln kann.

Wirklich bewusst zu genießen ... das will gelernt sein.

Ruhe und Gelassenheit

Auch Ruhe und Gelassenheit klingen wie Floskeln, aber sind für Sie, für die Schwangerschaft, für die Geburt und natürlich auch für Ihr Baby von großer Wichtigkeit.

In Augenblicken der Ruhe und Gelassenheit kann sich Ihre Aufmerksamkeit ungestört auf Liebe und Schönheit richten, auf Ihr Baby und Ihre Beziehung. Dadurch regeneriert und stärkt sich Ihr gesamtes Körper-Geist-System, Sie atmen auf und mit Ihnen Ihr Baby - und Sie schaffen gleichzeitig eine robuste Grundlage für Ihr Stressmanagement - und das wiederum lässt Sie Ihre Schwangerschaft sehr viel besser genießen und auch die Geburt leichter bewältigen.

Tiefenentspannung, Meditation und Selbsthypnose

Schwangerschaft und Geburt hängen wesentlich davon ab, ob Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken können. Ob Sie Körper, Geist und Emotionen auf ein von Ihnen selbst bestimmtes Ziel zufließen lassen können. Selbsthypnose, Meditation und Tiefenentspannung sind dabei sehr hilfreich.

Von **Selbsthypnose** spricht man, wenn man seine klar fokussierte Aufmerksamkeit auf ein positives, erwünschtes Ziel ausrichtet und alles andere weitgehend ausblendet.

Von **Meditation** spricht man, wenn man eher Beobachter der eigenen Gedanken ist. Man lässt dabei alles los, gibt sich dem Augenblick hin und sagt Ja zum jeweiligen Augenblick.

Tiefenentspannung wiederum ist ein entspannter Zustand von Körper, Geist und Seele. Man dringt dabei tief ins Unterbewusstsein vor, um zum Beispiel ein erwünschtes Verhalten in bestimmten Situationen zu programmieren.

Gute Audios finden Sie zum Beispiel [im Shop von SanfteGeburt®](#)

Stressmanagement

Oft kann man sich nicht aussuchen, mit wem man arbeitet, oder ob jemand anderer krank ist oder schlechte Laune hat. Wir kommen mit anderen Menschen zusammen und geraten immer mal wieder in seltsame Situationen. Es ist schnell passiert, dass man da sein inneres Gleichgewicht verliert. Dann kann man nicht genießen und auch nicht sein Herz offen halten.

Stressmanagement bedeutet, akzeptieren zu können, dass die Welt ist, wie sie nun mal ist, aber dennoch immer in der Lage zu sein, wieder in einen positiven Flow zu kommen: durch tiefe Bauchatmung, Gefühlsmechanismen und konstruktive Gedanken.

Das Leben wird dadurch sehr viel leichter und die Schwangerschaft beschwingter. Auf diese Weise lässt sich die Schwangerschaft mehr genießen, was Ihrem Kind wiederum optimale Entwicklungschancen schafft.

Singen und tanzen

Leben ist Rhythmus und Tanz - Sie sollten sich das zu nutze machen.

Vordergründig hilft Ihnen das Tanzen, um die zunehmende Schwerfälligkeit klein zu halten und das Singen bei der Entwicklung eines starken Beckenbodens, was Ihnen bei der Geburt sehr gut helfen wird.

Im Hintergrund geschieht aber sehr viel mehr, denn Ihre Stimme - vor allem beim Singen - energetisiert die Herz- und Hirnzellen Ihres Babys im Bauch, und die beim Tanzen und Singen ausgeschütteten Hormone überfluten Ihr Baby mit einem Cocktail der Freude und der Liebe.

Das ist absolut großartig und so wichtig - und schenkt Ihnen dabei ein sehr gutes, beschwingtes und entspanntes Lebensgefühl. Aloha!

Hier und Jetzt

Hier und jetzt ist alles, was es gibt - und zu viele Gedanken trüben diesen kostbaren Augenblick ein.

Lassen Sie alles, was gestern war oder vielleicht (doch nicht) morgen kommt einfach von sich abgleiten. Öffnen Sie Ihr Herz. Sagen Sie Jaaa zu diesem Augenblick - und schon fängt die Sonne in Ihrem Herzen wieder an, zu strahlen. Das alleine sich zur Gewohnheit zu machen, kann Ihnen ein viel schöneres Geburtserlebnis schenken, als Sie vielleicht glauben.

Essen und Trinken hält Leib und Leben zusammen

Essen Sie möglichst biologisch Angebautes, das reich an essentiellen Amino- und Fettsäuren ist. Essen Sie langsam und kauen gut durch. Und genießen Sie jeden einzelnen Bissen. Das hilft bei der Verdauung und lässt Ihr Baby im Bauch am Essen teilhaben.

Trinken Sie ausreichend frisches Wasser, am besten ohne Kohlensäure, und schauen Sie auf Ihren Säure-Basen-Haushalt. Sie haben seit Ihrer Schwangerschaft keine Menstruation mehr. Da freut sich Ihr Körper über eine Hilfe beim Entschlacken.

Kleines, ich freue mich auf dich

Heißen Sie Ihr Baby unbedingt sowohl in Ihren Gedanken als auch in Ihrem Körper herzlich willkommen. Das lässt Sie Ihre Schwangerschaft unbedingt bejahen und hilft Ihrem Baby, sich angenommen und willkommen zu fühlen - von Anfang an.

Entfalten Sie Gespräche von Herz zu Herz; lesen Sie schöne Geschichten am besten laut vor oder, wenn Ihnen das lieber ist, erzählen Sie Ihrem Baby die Geschichten: Ihr Baby braucht für seine Entwicklung Ihre Stimme!

Genießen Sie miteinander Musik und streicheln Sie Ihr Baby im Bauch so oft es geht. Vor allem das Streicheln hilft Ihrem Baby dabei, eine eigene Identität zu entwickeln und fördert enorm das vorgeburtliche Zusammengehörigkeitsgefühl.

Wie wollen Sie gebären?

Machen Sie sich einen Plan, wie Sie die Geburt Ihres Kindes am liebsten erleben möchten, wo und mit wem. Und dann finden Sie Mittel und Wege, wie Sie diesen Plan am besten verwirklichen können.

Positive Vorstellungen im Zusammenhang mit der Geburt neutralisieren oft vorhandene, tief im Inneren versteckte Blockaden und helfen, Ängste zu lösen. Nehmen Sie sich Zeit dafür ... und entwerfen Sie sich das schönste, überhaupt vorstellbare Erlebnis einer Geburt.

Sie sind es sich wert.

Geburtsvorbereitung

Gehen Sie, wenn irgend möglich, nicht alleine in die Geburt, denn wer auch immer Sie begleitet, kann unbeschreiblich viel helfen. Das macht es Ihnen sehr viel leichter, sich der Geburt ganz und gar hinzugeben und vergrößert die Wahrscheinlichkeit, Ihre Wunschgeburt tatsächlich zu verwirklichen.

Nutzen Sie die Chancen einer guten Geburtsvorbereitung am besten miteinander, denn so gehen sie beide als Team in die Geburt - und

unterschätzen Sie nicht das Gefühl, gemeinsam und gut vorbereitet in die Geburt zu gehen!

Zärtliche Nähe

Wenn Sie in einer guten Beziehung leben, sollten Sie oft die Nähe Ihres Partners suchen. Das mit großem Abstand größte Magnetfeld des Körpers bildet das Herz und reicht bis in eine Entfernung von fast zwei Metern.

Kommen sie alle drei oft nahe zusammen, entwickelt sich im wörtlichsten Sinne ein Gleichklang der Herzen, der wiederum großen Einfluss auf Gehirn und Nervensystem nimmt - zum Wohle aller.

Aus dem gleichen Grund sollten Sie auch wählerisch sein, wen Sie in Ihre Nähe lassen. Schauen sie gut auf sich und Ihre Liebsten.

Ihr neues Leben

Ihre Schwangerschaft bietet Ihnen eine ganz einmalige Zeit der Vorbereitung auf Ihr neues Leben - und damit vielleicht sogar die Chance, sich ganz neu zu erfinden.

Freuen Sie sich darauf und schmieden Sie Zukunftspläne. Sie werden sehen, wenn Sie die hier aufgeführten Punkte für eine gelingende Schwangerschaft umsetzen können, haben Sie eine großartige Zukunft vor sich.

Wir wünschen Ihnen nur das Beste - für die Schwangerschaft, für die Geburt und für Ihr neues Leben.

Heidi Heintz und Urs Camenzind
- SanfteGeburt® -

Über uns

Urs Camenzind



Ganzheitlicher Geburtstrainer und Begründer Intensiv-Training **SanfteGeburt®**, Anerkannter Hypnosetherapeut NGH mit Spezialgebiet Schwangerschaft & Geburt, erster anerkannter HypnoBirthing-Kursleiter (2006) in Europa und in der Schweiz, Naturheilpraktiker, Ganzheitlicher Gesundheits- und Lebensberater, Zilgri-Lehrer, Mental-, Persönlichkeits- und Bewusstseinstrainer

Geboren am 19.9.1963 in Cham / Schweiz. Vater von unserem Sohn Felix.

Heidi Heintz



Ganzheitliche Geburtstrainerin und Begründerin Intensiv-Training **SanfteGeburt®**, Anerkannte Hypnosetherapeutin NGH/O.H.T.C, Anerkannte Hypnobirthing-Kursleiterin (2006), Lösungsorientierte Beratung und Coaching

Geboren im Februar 1964 in Ilmenau / Thüringen. Mutter von Jenny und Felix.

Unser Curriculum

- Seit 1995 Naturheilpraktiker
- Seit 1997 zertifizierte Zilgrei-Lehrer
- Seit 1998 Mental-, Persönlichkeits- und Bewusstseinstrainer
- Seit 1999 Hypnosetherapeut NGH mit Schwerpunkt *Lösungsorientierte Beratung und Coaching* sowie *Ganzheitliches Entspannungstraining*
- 2005 Mitbegründer der HypnoBirthing-Bewegung in Europa und die ersten zertifizierten HypnoBirthing-Kursleiter in der Schweiz (ebenfalls eine der ersten 5 in Europa)
- 2006 Gründung von *SanfteGeburt®* Intensiv-Training
- Von 2006 – Dezember 2016 über 9000 Geburtsvorbereitungen

Impressum

SanfteGeburt® – Gebären im Flow

Für ein optimales Geburtserlebnis für Mutter, Kind und Vater

Urs Camenzind & Heidi Heintz
Langackerstrasse 29
CH-6330 Cham

Webseite: www.SanfteGeburt.ch

Mail-Anfrage: info@sanftegeburt.ch

Sofortkontakt: +41 (0)41 780 18 10

Hier erfahren Sie mehr über das **SanfteGeburt® Intensiv-Training**:
www.SanfteGeburt.ch