

Leitfaden Audio-Flow-Erlebnisse von SanfteGeburt®

All denen, die sagen, dass es einfach unmöglich ist, natürlich und ohne unnötige Schmerzen zu gebären, erwidere ich: „Was wäre, wenn wir Recht hätten? Wäre das nicht wundervoll?“

- Dr. R. Campell, Arzt -

Es gibt Schmerzen, die bei manchen Gebärenden unausweichlich sind - darüber lässt sich nicht streiten.

Unnötige Schmerzen bei der Geburt sind aber solche, deren Ursache nicht im Geburtsprozess oder in der körperlichen Veranlagung, sondern in der Psyche der Gebärenden liegen. Diese „unnötigen Schmerzen“ stehen für die Hälfte oder sogar für zwei Drittel der Schmerzen, die Gebärende bei der Geburt erleiden - ohne, dass das auch nur im entferntesten notwendig wäre.

Genau hier setzen die Audio-Flow-Erlebnisse von SanfteGeburt® an: Durch gezielte, aber sanfte innere Bilder (Suggestionen), die in aller Ruhe immer und immer wieder wiederholt werden, lassen sich sehr einfach und wirkungsvoll genau die psychologischen Hindernisse beseitigen, die sich der Geburt in den Weg stellen.

Dabei geht es aber überhaupt nicht darum, dem Geist etwas vorzugaukeln. Ganz im Gegenteil. Im Unterbewusstsein so vieler Frauen haben sich über die Jahre viele falsche Vorstellungen und Überzeugungen über die Geburt angesammelt. Sie sollten beseitigt werden, bevor sie bei der Geburt zum Problem werden können.

Und genau das können Sie mit den Audio-Flow-Erlebnissen von SanfteGeburt® erreichen - auf verblüffend einfache und angenehme Weise.

Selbstgespräche und Selbsthypnosen

Unterbewusstsein

Wahrnehmung, Denken und Handeln werden viel mehr durch das „Unterbewusstsein“ gelenkt und geleitet als den meisten Menschen bewusst ist. Das Unterbewusstsein ist dabei keine esoterische Traummaschine, die alle Wünsche erfüllt, sondern einfach der Bereich, der unterhalb des bewussten Seins existiert.

Dieses Unterbewusstsein hat wahrhaft gewaltige Ausmaße. Es ist so riesig, dass man seine Größe noch nicht einmal ansatzweise beschreiben kann. Und es läuft vollkommen automatisch und von selbst.

Um die dafür erforderlichen Prozesse bewältigen zu können, entwickelt sich schon im Mutterleib ein riesiges Netz von Nervenzellen, die Millionen von Programmen speichern und dadurch gleichzeitig z.B. Ihr Herz schlagen und Ihre Atmung fließen lassen. Dieses Netzwerk bündelt sich vor allem im Gehirn und im autonomen Nervensystem.

Dieses Unterbewusstsein ist fast grenzenlos leistungs- und anpassungsfähig und es gibt fast nichts, was es nicht hervorbringen kann.

Und dann ging die Natur einen Schritt weiter und schuf das...

Bewusstsein

Wenn Sie so wollen, hat die Natur mit dem Unterbewusstsein eine Kutsche mit sechs Pferden davor gebaut und mit dem Bewusstsein hat sie dem ganzen einen Steuermann gegeben.

Biologisch wird diese Aufgabe vom präfrontalen Cortex übernommen, der, um es ganz einfach zu sagen, mit dem Unterbewusstsein über die Sinneskanäle, Selbstgespräche und Gefühle kommuniziert - und zwar rund um die Uhr.

Durch das Unterbewusstsein verfügt also jeder Mensch über unglaubliche Fähigkeiten ... wenn es denn gelingt, die Kommunikation mit dem Unterbewusstsein in eine selbstbestimmte Richtung zu lenken.

Und dabei sind die Selbstgespräche der Schlüssel.

Selbstgespräche, auch wenn sie sich gelegentlich anders anfühlen, sind auch nur Programme, die im Unterbewusstsein gespeichert sind und automatisch ablaufen. In diesen Selbstgesprächen kommen Ihre Vorstellungen, Meinungen, Überzeugungen oder Ängste im wörtlichen Sinne und für Ihre inneren Ohren zum Ausdruck.

Ängste kann man auflösen

Aber Meinungen kann man ändern und Ängste kann man auflösen.

Am einfachsten gelingt das durch die Veränderung der Selbstgespräche - theoretisch jedenfalls.

In der Praxis ist es aber so, dass wir über zu wenig Stärke verfügen, permanent unsere Selbstgespräche zu kontrollieren und dann auch noch entsprechend anzupassen. Genau hier kommen die Audio-Flow-Erlebnisse von SanfteGeburt® ins Spiel.

Statt selbst die Selbstgespräche immer wieder im Blick haben zu müssen, lehnen Sie sich zurück und lassen die Tiefenentspannungen diese Aufgabe übernehmen. Oder Sie gehen ganz normal Ihren Aktivitäten nach und hören dabei die Entspannungsmusik mit den unhörbaren Subliminals.

Wofür auch immer Sie sich entscheiden, die Audio-Flow-Erlebnisse von SanfteGeburt® helfen sanft und nachhaltig, Ihre Ängste aufzulösen und Ihre negativen Vorstellungen über die Geburt durch sinnvollere und positivere auszutauschen.

Welche Audio-Flow-Erlebnisse sind gut für mich?

Wenn man zum ersten Mal diese große Auswahl an unterschiedlichen SanfteGeburt® Audio-Flow-Erlebnissen sieht, weiß man erst mal gar nicht, mit welchem man anfangen soll.

Verschiedene Konzepte

Als wir 2006 unsere Arbeit als Geburtsvorbereiter aufgenommen haben, waren wir Pioniere.

Als erste zertifizierte Geburtsvorbereiter für HypnoBirthing in Europa und in der Schweiz, gingen wir durch den Einsatz von Tiefenentspannung in der Geburtsvorbereitung, weit über die konventionelle Idee der Geburtsvorbereitung hinaus.

Wir beließen es aber nicht bei HypnoBirthing, sondern führten weitere, sehr bewährte Mentaltechniken ein. So entstanden nach und nach unterschiedliche Tiefenentspannungskonzepte für verschiedene Phasen der Schwangerschaft, für die Geburt, für spezielle Fälle wie beispielsweise den Milchfluss und damit eben auch für die Zeit nach der Geburt.

In vielen Fällen können Sie bei den Audio-Flow-Erlebnissen von SanfteGeburt® zwischen einer Männer- und einer Frauenstimme wählen oder sogar ausweichen auf Subliminals - also Entspannungsmusik in Verbindung mit unhörbaren Suggestionen.

Über die Jahre wurden wir zu Europas erfolgreichsten Geburtsvorbereitern und weltweit zu den einzigen, die unhörbare, positive Suggestionen (= Subliminals) mit entsprechender Erfahrung in der Geburtsvorbereitung einsetzen.

Und alle diese verschiedenen Konzepte haben wir hier für Sie in dem SanfteGeburt® Audio-Komplettpaket zusammengebracht - und damit ganz nebenbei das weltweit umfangreichste Angebot in diesem Bereich vorgelegt.

Die Idee ist, Sie mit wunderbaren Audio-Flow-Erlebnissen durch die Schwangerschaft bis in die Geburt zu begleiten. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihr Unterbewusstsein auf Ihre Seite zu bringen, eine glückliche Schwangerschaft zu genießen und eine sanfte, zügige Geburt zu erleben.

Die Voraussetzungen dafür schaffen Sie in Ihrem Unterbewusstsein - und das SanfteGeburt® Audio-Komplettpaket ist Ihr Schlüssel dazu.

Sinnvoll wählen

Wie schon gesagt sind im SanfteGeburt® Audio-Komplettpaket verschiedene Konzepte zusammengelassen, um Ihnen eine umfassende Betreuung anbieten zu können.

Die Audio-Flow-Erlebnisse funktionieren am besten, wenn Sie sie mehrmals genießen und wirken lassen - und selbstverständlich stehen Ihnen alle zur Verfügung. Dennoch ist es sicher besser, sich bewusst und sinnvoll eine Kombination zusammenzustellen.

Erfahrungsgemäß kommen folgende Kombinationen am besten an:

- bis zum 5. Schwangerschaftsmonat ist es sicher die beste Idee, sich ganz auf die Schwangerschaft und auf Ihren Kontakt zum Baby zu konzentrieren.
- ab dem 6. Schwangerschaftsmonat würde ich mich auf Audio-Flow-Erlebnisse für die Geburt konzentrieren und
- kurz vor der Geburt würde ich mir auch das eine oder andere Audio-Flow-Erlebnisse für die Elternzeit anhören.

Audio-Konzept Schwangerschaft

Wie Sie unschwer erkennen können, findet sich das größte Angebot an Audio-Flow-Erlebnissen im Bereich Schwangerschaft.

Ganz grundsätzlich können Sie sich jede Kombination so zusammenstellen, wie Sie wollen - da entscheidet alleine Ihr Geschmack.

Andererseits werden wir immer wieder darauf angesprochen, ob wir als Tipp eine kleine Vorauswahl treffen könnten, was am besten zusammenpasst.

Hier unsere Tipps:

- **Positive Leitsätze für die Schwangerschaft** (22:55 Min bzw., 13:20 Min)
- **Kontakt zum Baby vertiefen** (26:16 Min.) und
- **Tiefenentspannung durch Farbenhypnose** (38:08 Min.)

Wichtig für Sie: Es geht vor allem anderen darum, Ihre Audio-Flow-Erlebnisse möglichst oft zu wiederholen. Ein einziges Audio-Flow-Erlebnis täglich zu hören ist besser, als in alle mal reingehört zu haben.

Ihr Ziel sollte sein, die Suggestionen tiefer und auch robuster in Ihr Unterbewusstsein einfließen und Wurzeln schlagen zu lassen. Das wird sich am Ende für Sie auszahlen.

Audio-Konzept Geburt

Wenn Sie unserem Tipp folgen und sich Ihre Audio-Flow-Erlebnisse so zusammenstellen, wie Sie am besten zu Ihrem Schwangerschaftsabschnitt passen, dann ist es so ab dem 5. oder 6. Monat Zeit, sich auf die Geburt zu konzentrieren - und, wenn nicht schon geschehen, unbedingt den Kontakt zum Baby zu vertiefen.

Hier also unsere Empfehlung für diese Zeit der Schwangerschaft:

- **Positive Leitsätze für die Geburt** (22:20 Min, bzw. 13:20 Min.)
- **Meine Wunschgeburt erleben** (32:30 Min, bzw. 23:44 Min.)
- **Kontakt zum Baby vertiefen** (dauert 26:16 Min.)

Wichtig für Sie: Es geht vor allem anderen darum, Ihre Audio-Flow-Erlebnisse möglichst oft zu wiederholen. Ein einziges Audio-Flow-Erlebnis täglich zu hören ist besser, als in alle mal reingehört zu haben.

Wenn Sie jetzt in etwa im 5. Monat schwanger oder sogar darüber hinaus sind, sollten Sie, falls nicht schon geschehen, unbedingt auch eine tatsächliche Geburtsvorbereitung ins Auge fassen.

Obwohl die Audio-Flow-Erlebnisse von SanfteGeburt® sehr dabei helfen werden, die Geburt Ihres Babys zu erleichtern, ersetzen Sie doch keine fachmännische Vorbereitung.

Erlauben Sie uns daher an dieser Stelle, Ihnen unser 1-Tages Intensiv-Training SanfteGeburt® ans Herz zu legen. Sie würden ganzheitlich, auf exzellente Weise und in 3 Phasen von Europas führenden Geburtsvorbereitern professionell auf die Geburt vorbereitet.

Audio-Konzept für die Elternzeit

Kurz vor der Geburt ist es unserer Meinung nach an der Zeit, sich - und damit natürlich Ihr Unterbewusstsein - auf die Elternzeit vorzubereiten.

Hier unsere Empfehlung dafür:

- **Positive Leitsätze zum Elternsein** (Langversion dauert 20:00 Min, Kurzversion dauert 12:54 Min.)
- **Prophylaxe gg. Wochenbettdepression** (dauert 29:55 Min.)

Auch hier gilt: Es geht vor allem anderen darum, Ihre Audio-Flow-Erlebnisse möglichst oft zu wiederholen. Ein einziges Audio-Flow-Erlebnis täglich zu hören ist besser, als in alle mal reingehört zu haben.

Einzelereignisse und andere Konzepte

Es gibt immer auch ganz besondere Situationen, die man nicht unbedingt hat vorhersehen können. Auch für diese Fälle gibt es Audio-Flow-Erlebnisse, die genau dann passen:

Baby dreht sich (31:44 Min)

Das Baby im Bauch kann sich noch bis kurz vor der Geburt drehen. So gesehen gibt es also keinen Grund zur Panik, wenn Sie schon in der 35. Woche sind, und das Baby liegt immer noch mit dem Köpfchen nach oben.

Sie können aber sich und dem Baby sehr dabei helfen, wenn Sie in dieser Zeit verstärkt das Audio-Flow-Erlebnis "*Baby dreht sich*" genießen.

Tun Sie sich selbst einen Gefallen, entspannen Sie sich, setzen Sie die Kopfhörer auf und genießen Sie das Audio "*Baby dreht sich*".

Milchfluss im Überfluss (20:45 Min)

Nach der Geburt kommt es immer mal wieder zu Problemen mit der einschießenden Muttermilch, mit der Menge der produzierten Milch oder mit dem Stillen an sich. Für diese Zeit nach der Geburt - und in einer solchen Situation - empfehlen wir das Audio-Flow-Erlebnis "*Milchfluss im Überfluss*" (Dauer 20:45 Min).

Aber natürlich sollten Sie unbedingt und wohl auch zuerst mit Ihrer Hebamme sprechen ...

Langversion, Kurzversion oder Subliminals

Lassen Sie uns nun über die Bedeutung von Lang- und Kurzversion sowie von Subliminals sprechen.

Die meisten Tiefenentspannungen liegen in einer Lang- und in einer Kurzversion vor sowie in einer Version mit einer Männer- oder Frauenstimme.

Wenn Sie noch nie mit Tiefenentspannung oder anderen Mentaltechniken zu tun hatten, ist die beste Idee, zwei- oder dreimal die Langversion zu genießen, weil Sie behutsamer aus dem Alltagsbewusstsein in die Tiefenentspannung geführt werden.

Wenn Sie das zwei- oder dreimal gemacht haben, ist es für Sie leichter, den Alltag fallen- und sich auf die Tiefenentspannung einzulassen. Deshalb genügt dann auch die Kurzversion, denn die Suggestionsteile beider Audio-Flow-Erlebnisse sind identisch.

Allerdings hat man nicht immer die Zeit, die Lust oder die Möglichkeit, sich entspannt zurückzulehnen und sich die Tiefenentspannungen anzuhören. Sollten Sie dann einfach nichts anhören?

Nein, denn dann sind die Subliminals optimal.

Subliminals werden mit einer speziellen Aufnahmetechnik im Tonstudio hergestellt. Alles, was **Sie** hören, ist angenehme Entspannungsmusik, aber Ihr Unterbewusstsein hört dennoch die positiven, unterschwelligeren (= subliminalen) Suggestionen, die in einer akustisch unhörbaren Frequenz zusammen mit der Entspannungsmusik aufgenommen und speziell zusammengemischt wurden.

Wie Audio-Flow-Erlebnisse funktionieren

Ihr Unterbewusstsein kann selbstverständlich jede Art von Geburtserlebnis manifestieren: Von einer Horrorshow angefangen bis hin zu einer Geburt mit Orgasmus. Alle diese Geburtserlebnisse gab es schon und sind auch belegt!

Der Punkt ist, dass Sie Ihr Unterbewusstsein ein bisschen überreden müssen, um ihm zu sagen, was Sie wollen ...

... und das machen Sie, in dem Sie Ihr Gehirn bestimmte Situationen so erleben lassen, als würden sie genau jetzt, in diesem Augenblick geschehen.

Auf diese ganz einfache, ja fast spielerische Weise übernimmt das Gehirn die vorgegebenen Verhaltensmuster und macht sie sich zu eigen.

Genau diese Aufgabe, Ihr Gehirn bestimmte Situationen erleben zu lassen als würden sie genau jetzt geschehen, übernehmen die Audio-Flow-Erlebnisse von SanfteGeburt®

Sie setzen die Kopfhörer auf, lehnen sich entspannt zurück, und genießen einfach die geführten Bilderreisen oder die sanften Suggestionen.

Alles andere geschieht weitgehend von selbst - allerdings nicht beim ersten Mal oder wenn Sie nur ein einziges Mal ein solches Audio-Flow-Erlebnis von SanfteGeburt® genießen.

Wie gesagt, Sie werden Ihr Unterbewusstsein ein wenig überreden müssen, also sollten Sie von vornherein planen, sich bestimmte Audio-Flow-Erlebnisse auszusuchen und die dann auch mehrmals zu genießen.

Wirkprinzip der Tiefenentspannungen

Nutzen Sie die Kraftquelle ihres Unterbewusstseins!

Tiefenentspannungen sind eine gute Alternative zur therapeutischen Hypnosesitzung, denn unser Tiefenentspannungs-Angebot basiert auf dem gleichen Wirkungsprinzip.

Viele glauben, Hypnose sei ein Schlafzustand, in dem man völlig willenlos wäre. Tatsächlich aber ist es ein sehr fokussierter Zustand, in dem die Aufmerksamkeit hochkonzentriert auf ein ganz bestimmtes Thema gerichtet ist.

Um die Aufmerksamkeit hochkonzentriert auf etwas zu lenken was **Ihnen** wichtig ist, braucht es keinen Hypnotiseur. Sie können das auch durch Selbsthypnose, Meditation, NLP, Autogenem- und Mentaltraining erreichen - oder kurz: Durch die Audio-Flow-Erlebnisse von SanfteGeburt®

Jede Hypnose ist eine Selbsthypnose

... denn **Sie selbst** bestimmen, wie schnell und wie tief Sie in die Tiefenentspannung gleiten und auch, wie lange Sie in dieser Tiefenentspannung bleiben wollen.

Wenn Sie also in einigen Audio-Flow-Erlebnissen von SanfteGeburt® das Wort Hypnose/Selbsthypnose hören, dann wissen Sie ab jetzt, was damit gemeint ist.

Erfolge und Ergebnisse in kürzester Zeit erzielen

Schon nach wenigen Minuten verspürt man eine angenehme Entspannung und der Körper beginnt, sich zu regenerieren. Während der Tiefenentspannung ist der Geist hochkonzentriert und aufnahmebereit. Dieser sanfte Trance-Zustand wird durch positive Suggestionen bewusst herbeigeführt und schafft einen direkten Zugang in das Unterbewusstsein, der Schaltzentrale unseres Denkens, Handelns und Fühlens.

Ablauf der Tiefenentspannung

Ganz zu Beginn der geführten Bilderreisen werden Sie zunächst in einen Zustand **fokussierter Aufmerksamkeit** gelenkt.

Nach Einleitung in eine ganz natürliche Trance folgen die Erläuterung der Ziele und die **Anregungen an das Unterbewusstsein**, wie man in bestimmten Situationen zukünftig denken, handeln und fühlen will.

Dadurch, dass man in dieser ganz natürlichen Trance ist, führen die Bilderreisen oder Suggestionen dazu, die Situation wirklich zu erleben - daher auch das Wort Audio-Flow-**Erlebnis**.

Auf diese ganz einfache, ja fast spielerische Weise übernimmt das Gehirn die vorgegebenen Verhaltensmuster und macht sie sich zu eigen.

Die Verwirklichung der neuen, positiven Verhaltensweisen geschieht jedoch meist nicht von heute auf morgen, deshalb ist es unbedingt empfehlenswert, das gleiche Audio-Flow-Erlebnis mehrmals zu wiederholen, um einen dauerhaften Erfolg zu erzielen.

Was sind Subliminals?

Tiefenentspannungen mit Subliminals sind für den bewussten Verstand nichts weiter als das Hören einer schönen Melodie - zugleich arbeiten Sie jedoch tiefgreifend an sich selbst.

Die Vorteile der Subliminal Technik

- Subliminals können jederzeit genutzt werden. z. B. beim Autofahren.
- Subliminals wirken auch bei eher analytischen Personen.
- Subliminals kann jeder nutzen. Auch Menschen die sich nicht so einfach entspannen können.
- Subliminals sparen Zeit.
- Subliminals können den Effekt der Tiefenentspannung um ein vielfaches verstärken

So funktionieren Subliminals

Das menschliche Gehör kann Frequenzen zwischen 20 Hertz und 20.000 Hertz hören.

Subliminals sind Alpha-Gehirnwellen-Botschaften und können vom Menschen nicht bewusst wahrgenommen werden. Sie weisen eine Frequenz zwischen 8 und 12 Hertz auf, und liegen damit weit unterhalb der Hörschwelle. Man kann also auch von unterschwelligem Wahrnehmungen sprechen. Sie selbst werden also akustisch kein einziges gesprochenes Wort hören. Über Ihre Ohren gelangen die unterschwelligem, positiv gesprochenen Suggestionen dennoch in das Gehirn, wo sie entsprechend aufgenommen und verarbeitet werden.

Mit den in der Musik unhörbar eingesetzten Subliminals ist es möglich, bisherige, unförderliche Denk- und Verhaltensmuster in Ihrem Unterbewusstsein Schritt für Schritt positiv zu verändern.

Einzigste Voraussetzung hierfür ist das wiederholte Hören der Audio-Flow-Erlebnisse. Sie müssen die Entspannungsmusik mit Subliminals nicht jedes Mal bis zu Ende hören. Wichtig ist, dass Sie sie über einen gewissen Zeitraum immer wieder anhören.

Während Sie Ihren Haushaltarbeiten nachgehen, eine Ruhepause machen, ein Buch lesen oder Auto fahren, können Sie durch die Subliminals vollkommen bequem Ihr Unterbewusstsein konditionieren. Sehr geeignet sind Subliminals natürlich auch zum Einschlafen, bzw. in der Frühschlafphase.

Alle Suggestionen können Sie vorher lesen

Bestimmt wollen Sie vorher wissen, welche Suggestionen da unhörbar mit der Musik Ihr Gehirn erreichen.

Deshalb erhalten Sie zu **JEDEM Subliminal** Audio-Flow-Erlebnis auch den Text mit den entsprechenden Suggestionen, so dass Sie ihn lesen und gerne auch ausdrücken können.

EMPFEHLUNG: Machen Sie doch davon Gebrauch und drucken Sie den mitgelieferten Text aus. Lesen Sie den Text und beschäftigen Sie sich damit, welche positiven Botschaften durch die Entspannungsmusik in Ihr Unterbewusstsein einfließen.

Einige wichtige Hinweise

Wellen statt Wehen

Für das Wort „Wehen“ benutzen wir in unseren Tiefenentspannungen stets das Wort „Wellen“. Weil wir die Worte, die „Schmerz“ assoziieren, durch positive Worte ersetzen. In Wirklichkeit sind „Wehen“ ja auch wie „Wellen“ zu erleben, da sich Anspannung und Entspannung von Natur aus abwechseln.

Anwendungs-Empfehlungen

Am besten genießen Sie die Audio-Flow-Erlebnisse über Kopfhörer. Ist das nicht möglich, können Sie diese natürlich auch laut anhören.

Suchen Sie sich dazu einen Ort aus an dem Sie sich wohl fühlen und wo Sie für die Dauer der Entspannungszeit ungestört sind.

Nachdem Sie die Tiefenentspannungen einige Zeit regelmäßig gehört haben, werden Sie selbst ein Gespür dafür entwickeln, wann und wie oft Sie Ihr Unterbewusstsein ansprechen wollen.

Die Bedeutung des wiederholten Hörens

Um Ihr Ziel zu verwirklichen, muss ein Weg dorthin entstehen.

Kennen Sie das? Wenn man einmal übers Gras geht, steht es wieder auf. Geht man oft darüber, entsteht ein Trampelpfad, ein Weg.

Diesen Weg können Sie bereiten, indem Sie die Tiefenentspannung immer wieder abends vor dem Schlafengehen oder tagsüber hören und so Ihr

Unterbewusstsein dauerhaft konditionieren. Machen Sie daraus einfach ein angenehmes Ritual, eine Routine.

Sollten Sie die Sitzung mit der Tiefenentspannung einmal nicht zu Ende führen können, dann atmen Sie einfach mehrmals tief ein und aus, bis Sie das Gefühl haben, wieder bei vollem Bewusstsein zu sein. Sie können dann einfach Ihre Augen wieder öffnen und in den Alltag zurückkehren.

Häufige Fragen

Können Sie mir durch das Hören der Audio-Flow-Erlebnisse eine leichte, schmerzfreie Geburt ohne Komplikationen garantieren?

Niemand kann Ihnen eine sanfte, schmerzfreie Geburt oder ein anderes gewünschtes Geburtserlebnis garantieren. Jede Geburt, genau wie jede Frau und jedes Kind, ist einzigartig.

Die langjährige Kurs- und Einzelcoachingerfahrung zeigt jedoch wie wirkungsvoll Tiefenentspannung für eine positive Schwangerschaft und Geburt ist.

Wir versprechen keine Geburten, die gänzlich frei von Unannehmlichkeiten sind. Wir sind aber fest davon überzeugt, dass 95% der gebärenden Mütter, durch eine optimale Geburtsvorbereitung eine möglichst angenehme Geburt erleben können.

Die positiven Rückmeldungen und Erfahrungsberichte unserer Kursteilnehmerinnen bestätigen dies auf eindruckliche Weise. Hören und sehen Sie selber auf unserer Homepage: www.SanfteGeburt.ch

Ich höre Audio-Flow-Erlebnisse immer abends vor dem Zubettgehen und schlafe dann meistens ein. Wirkt es trotzdem?

Es ist gut möglich, dass Sie sich während des Anhörens in einer Art Trancezustand befinden, was ja auch so vorgesehen ist. Dieser

Trancezustand kann, ohne dass Sie es merken, in den normalen Schlafzustand übergehen. Die Suggestionen werden aber auch im Schlaf vom Unterbewusstsein aufgenommen. Allerdings sollten Sie zur Vertiefung der Inhalte versuchen, die Tiefenentspannung dann auch manchmal tagsüber zu hören, evtl. im Sitzen, um die Suggestionen möglichst effektiv, durch bewusstes Anhören zu verinnerlichen.

Sind die Tiefenentspannungen auch für Menschen mit Herzproblemen geeignet?

Nein.

Ich habe eine schwere psychische Erkrankung. Darf ich trotzdem Tiefenentspannung anwenden?

Bei psychischen Erkrankungen sollten Sie in jedem Fall zunächst Ihren Therapeuten/Arzt um Rat fragen.

Wann bemerke ich erste Ergebnisse?

Wie schnell die Suggestionen wirken und wann Sie ein Ergebnis spüren ist sehr unterschiedlich. Einige, wenige Menschen (meist Menschen die schon Erfahrung mit Tiefenentspannung gemacht haben und entsprechend sensibilisiert sind), spüren schon nach der ersten Anwendung erste Veränderungen. Die meisten Menschen jedoch brauchen mehrere Anwendungen, bis sie die Suggestionen verinnerlicht haben und umsetzen können.

Wie oft muss ich die Tiefenentspannung anhören?

Das hängt sehr von der einzelnen Person ab. Bei manchen Schwangeren bringen die Audio-Flow-Erlebnisse sofort Ergebnisse, bei anderen braucht es schon ein mehrfaches Anhören.

Oft zeigt sich aber bei unseren Kunden, dass sich schon recht bald ein positives Gefühl einstellt - man spürt oder ahnt, dass sich jetzt etwas verändert hat. Diese Ahnung, dieses Spüren sind auch ein guter Indikator dafür, dass sich Ihre Kommunikation mit dem Unterbewusstsein verbessert hat.

Kann ich die Tiefenentspannung auch laut hören oder muss ich sie über Kopfhörer hören?

Bitte unterscheiden Sie die Tiefenentspannungen von den Subliminals.

Für Tiefenentspannungen empfiehlt sich eine ungestörte Atmosphäre. Wir glauben, es stellt sich ein intensiveres Gefühl ein, wenn niemand zuhören kann - daher sind die Audio-Flow-Erlebnisse mit Kopfhörer vielleicht intensiver. Entscheiden Sie selbst.

Bei Subliminals spielt es keine Rolle, aber mit Kopfhörern ist die Wirkung auf das Gehirn und damit auf das Unterbewusstsein noch intensiver, als wenn man sie laut hört.

Ist es ein Problem, wenn ich die Tiefenentspannung einmal nicht zu Ende hören kann?

Nein, das ist kein Problem.

Kann es mir passieren, dass ich aus der Tiefenentspannung nicht mehr aufwache?

Nein, Sie werden auf jeden Fall wieder wach. Oft geht man aber einfach in den Schlaf über und wachen danach erfrischt wieder auf.

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.

Curriculum Urs Camenzind

- Seit 1995 Naturheilpraktiker
- Seit 1997 zertifizierter Zilgri-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 der erste zertifizierte HypnoBirthing-Kursleiter in der Schweiz (einer der ersten 5 in Europa)
- 2006 Gründung von SanfteGeburt® Intensiv-Training
- Von 2006 – Dezember 2016 über 9000 Geburtsvorbereitungen

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 zwei Kindern, Jenny und Felix. Jenny erblickte 1985 das Licht der Welt und Felix, unser Überraschungskind, fast 22 Jahre später im 2006.

Noch in der Schwangerschaftszeit mit Felix haben wir uns 2006 als HypnoBirthing Kursleiter ausbilden lassen.

Gleichzeitig haben wir das ganzheitliche Intensiv-Training **Sanfte Geburt®** ins Leben gerufen. Durch das von uns entwickelte, ganzheitliche Geburtsvorbereitungs-Konzept, haben wir ein unvergesslich, wunderschönes Geburtserlebnis erfahren dürfen.

Wir setzen unseren grossen Erfahrungsschatz und unser ganzes Wissen dafür ein, den Weg zu bereiten, der es Frauen und werdenden Eltern ermöglicht, wieder an die Vollkommenheit ihres Körpers zu glauben und die enorme Kraft der Natur anzuerkennen, die etwas so einzigartiges und vollkommenes wie unsere Kinder hervorzubringen vermag - und die schöne, einfache und zügige Geburten vorgesehen hat.

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