

Dafür steht SanfteGeburt®

SanfteGeburt® steht für ein natürliches, sanftes und zügiges Geburtserlebnis.

Wir glauben, dass natürliche Spontangeburt das Beste für Mutter und Kind sind. Deshalb sollte man sich so auf die Geburt vorbereiten, dass man eine wunderschöne, sanfte, natürliche und zügige Geburt erleben kann, an der im idealen Fall auch der Partner aktiv beteiligt ist.

Klare Ziele in der Geburtsvorbereitung

Schöne Geburten sind enorm wichtig! Sowohl für die Gebärende selbst, als auch für das Kind, das geboren wird, und natürlich auch für den Partner.

Eine schöne Geburt ist genau das, was **Sie** in Bezug auf die Geburt für wichtig halten und wie Sie deshalb Ihr Kind gebären wollen. Diese klare Vorstellung ist die Grundlage und das Ziel Ihrer Geburtsvorbereitung.

Andererseits machen bestimmte Umstände manchmal Notfallmaßnahmen erforderlich. Deshalb ist es wichtig, vertrauensvoll loslassen und sich hingeben zu können.

Somit sind das **die beiden wichtigsten Ziele** Ihrer Geburtsvorbereitung:

1. Eine klare Vorstellung, wie Sie gebären wollen und
2. vertrauensvoll loslassen und sich der Geburt hingeben zu können.

Ganzheitlichkeit

Körper, Geist und Seele müssen genau so eingestellt werden, dass Sie Ihr Ziel auch verwirklichen können: Ihre Gedanken, Ihre Gefühle und Ihre Handlungen müssen bei der Geburt auf das gleiche Ziel hinstreben. Deshalb muss die Geburtsvorbereitung **ganzheitlich** sein.

Klar erkennbare Schwerpunkte

Um sich mit klarem Fokus auf das Ziel einer wirklich schönen Geburt vorbereiten zu können, konzentrieren wir uns auf 5 Schwerpunkte:

1. Vorstellungen
2. Atmung
3. Auslöser
4. Gedanken
5. Geburtshelfer

Vorstellungen

Jeder Mensch hat ganz eigene Vorstellungen, was für ihn, bzw. sie, eine schöne Geburt ist oder was aus persönlicher Sicht bei der Geburt wirklich wichtig ist.

Um ein möglichst klares Ziel zu haben, wie Sie gebären wollen, sollten Sie damit beginnen, diese Vorstellungen zum Ausdruck zu bringen.

Atmung

Allein durch die Atmung kann der größte Teil Ihrer Vorstellungen in Bezug auf eine schöne, natürliche und sanfte Geburt verwirklicht werden.

Auslöser

Ein positiver Fluss von Gedanken, Gefühlen und Handlungen ist absolut notwendig, um Ihr Ziel einer schönen, natürlichen Geburt zu erreichen.

Auslöser sind gehirngerecht eingeübte Abläufe, die Ihnen dabei helfen, ständig wieder in diesen positiven Flow zu kommen.

Gedanken

Jeder Mensch führt unablässig Selbstgespräche, in denen zum Ausdruck kommt, womit er gedanklich gerade beschäftigt ist.

Diese inneren Dialoge spielen während dem Geburtsvorgang eine ganz entscheidende Rolle, wie das Geburtserlebnis schlussendlich verläuft.

Geburtshelfer

... oder: Partnerkraft.

Es ist gut, bei der Geburt Hilfe zu haben. Deshalb gibt es Hebammen, die den Gebärenden mit sehr viel Wissen und Erfahrung zur Seite stehen.

Um Ihr Ziel einer schönen Geburt auch wirklich erreichen zu können, kann es darüber hinaus außerordentlich hilfreich sein, zum Beispiel Ihren Partner in die Geburt mit einzubeziehen - so er denn will. Wenn er weiß was Sie wollen **und** er gelernt hat, wie er dabei **konkret helfen** kann, ist das schon *die halbe Miete*. Mit wem sonst hätten Sie eine so intime und liebevolle Beziehung?

Die wirkliche Kunst der Geburtsvorbereitung

Es ist sehr wichtig, ein glasklares Ziel für die Geburt zu haben, ohne verbissen daran festzuhalten. Die Kunst bei der Geburt liegt nämlich darin, vertrauensvoll die Verwirklichung Ihres Ziels zu erwarten - selbst dann, wenn es im ersten Augenblick gar nicht danach aussieht.

Das zu ermöglichen ist wiederum die wirkliche Kunst einer ganzheitlichen Geburtsvorbereitung.

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