



Ganzheitliche Geburtsvorbereitung.

Sie wollen die Geburt als etwas Schönes und Positives erleben? Urs Camenzind und Heidi Heintz gehen mit ihrem ganzheitlichen Konzept SanfteGeburt® seit fast 10 Jahren höchst erfolgreich andere Wege, als bisher bekannte Geburtsvorbereitungskurse. Seit der wunderschönen Geburt ihres Sohnes im Jahr 2006, haben sie mehr als 700 Kurse und Einzelcoachings geleitet und über 6000 TeilnehmerInnen auf ein optimales Geburtserlebnis vorbereitet. SanfteGeburt® gilt als der schweizweit meistbesuchte Geburtsvorbereitungskurs. Berührend schöne Geburtsberichte lassen aufhorchen!

TEXT: IRIS LUNA

Was wäre, wenn Sie ein Geburtsvorbereitungs-Training besuchen, das Sie jeden Tag Ihrer Schwangerschaft hindurch unterstützen, motivieren und aufbauen würde? So, dass es Ihnen möglich wäre, während der Geburt körperlich sowie mental eine Höchstleistung abzurufen? Eine ganzheitliche Vorbereitung durch die Sie über sich hinauswachsen, Grenzen sprengen und innere Kräfte aktivieren können, die Sie bisher vielleicht noch nie für möglich gehalten haben.

Stellen Sie sich einmal vor: Sie blicken der Geburt mit grosser Freude entgegen. Sie fühlen sich zuversichtlich, sicher, angstfrei und voller Vertrauen. Sie haben gelernt, Entspannungszustände in Körper und Geist wie auf Knopfdruck abzurufen. Nichts und niemand kann Sie aus Ihrer Ruhe bringen. Sie fühlen sich einfach JEDER Situation gewachsen.

«Schneller, einfacher und schöner
gebären kann man tatsächlich lernen!»

Mit Ihrem Partner an der Seite, fühlen Sie sich geborgen, gestärkt, geliebt und unterstützt. Perfekt eingestimmt und exzellent vorbereitet, gehen Sie

ZU DEN PERSONEN:



**Urs Camenzind –
geboren am 19.9.1963**
Gründer SanfteGeburt®-
Konzept, Naturheil-
praktiker und Entspan-
nungstherapeut mit
Spezialgebiet Schwan-
gerschaft & Geburt,
Mental-, Persönlich-

keits- und Bewusstseinstrainer. Er ist
Vater von Sohn Felix und arbeitet seit
1998 in eigener Praxis in Cham.



**Heidi Heintz –
geboren am 1.2.1964**
Ganzheitliche
Geburtstrainerin
SanfteGeburt®,
anerkannte Hypno-
setherapeutin NGH
(Spezialgebiet Schwan-
gerschaft & Geburt),

Lösungsorientierte Beratung und
Coaching. Sie ist Mutter von 2 Kindern
und arbeitet in eigener Praxis in Cham.

durch ein einzigartig schönes Geburtserlebnis.

Was andere Frauen oft als unerträglichen «Wehenschmerz» beschreiben, erleben Sie nur als starken Druck, Ziehen oder Spannung – und verarbeiten diese Empfindungen kraftvoll und souverän.

Wie würden Sie sich wohl fühlen, wenn Sie Ihrem Kind auf diese Weise, aus eigener Kraft den bestmöglichen Weg in diese Welt ermöglichen könnten?

Wenn dies die Art von Geburtserlebnis ist, das Sie sich wünschen, dann kann Ihnen das bewährte SanfteGeburt®-Konzept den Weg dahin aufzeigen. Denn: Schneller, einfacher und schöner gebären kann man lernen!

Unbeschreiblich schön!

Im Wochenend-Intensivkurs trainieren werdende Eltern, allein oder zu zweit, ihre emotionalen, körperlichen und gedanklichen Einstellungen, um sich intensiv auf ein optimales, natürliches Geburtserlebnis vorzubereiten. Sie wollen ihrem Kind voller Vertrauen und aus eigener Kraft den Weg in diese Welt öffnen. Die werdende Mutter baut eine klare, positive Haltung auf und versteht, wie eine natürliche Geburt funktioniert, welche Faktoren die Geburt wesentlich erleichtern und wie sie selbst aktiv und bewusst zur Gestalterin ihres Geburtserlebens wird.

Silvia Lischer, eine Kursteilnehmerin berichtet:

«Immer wieder übten und erlebten wir am eigenen Körper, wie eindrücklich und schnell die Kraft der Vorstellung, Gedanken und Worte sich fühl- und sichtbar positiv auswirken kann. Wie wir durch bewusst eingesetzte, mentale Ausrichtung und Fokussierung, Verhalten, Körper und Gefühle positiv beeinflussen können.»

Mutter werden ohne überflüssige Schmerzen

Kann die Geburt wirklich anders sein als ein Leidensweg, ein Alptraum und oftmals ein wahrhaftiger Abstieg in die Hölle? «Oh ja – und ob!» Da sind sich der SanfteGeburt® – Begründer und seine Lebenspartnerin absolut sicher. Das eigene Geburtserlebnis sowie die unzähligen Rückmeldungen glücklicher SanfteGeburt®-Mütter bestätigen dies Woche für Woche, seit nun bald 10 Jahren.

Mehr oder weniger starke Empfindungen während den Kontraktionen sind sinnvoll und notwendig. Denn

durch diese Kontraktionen kommt das Kind zur Welt. Kommen aber Angst, Stress und Anspannung ins Spiel, schüttet der Körper Stresshormone aus. Diese sind der Feind Nr.1 jeder Geburt, denn sie wirken sich in vieler Hinsicht negativ auf den Gebärverlauf aus. Die Gebärmuttermuskulatur arbeitet dann nämlich nicht mehr so, wie von Natur aus vorgesehen. Dies führt zu starker Verspannung und schliesslich zu unnötigem Schmerz. Dieser Schmerz muss definitiv nicht sein – und man kann lernen ihn zu verhindern. Das erforschte und beschrieb bereits 1942 der bekannte Arzt Dr. Grantly Dick-Read ausführlich in seinem Buch «Mutterwerden ohne Schmerzen». Er nannte diesen unnötigen Zustand, in den die meisten Schwangeren während der Geburt kommen, das «Stress-Anspannungs-Schmerz-Syndrom». Wissenschaftlich längst bestätigt – sind seine Erkenntnisse aber leider immer noch nicht wirklich in unserer Geburtshilfe durch- ➤



CÉLINE LORENZ

Wunschgeburt erlebt

«Die Geburt war kurz, entspannt und vor allem sanft – einfach unvergesslich schön!

Genau wie in unserem erstellten Drehbuch beschrieben.»

KURSINFO: SanfteGeburt® –

Das Wochenend-Intensiv-Training

- Für ein optimales Geburtserlebnis für Mutter, Kind und Vater
- Entspannte Geburt ohne überflüssige Schmerzen
- Frei von Angst – voller Vertrauen, selbstbestimmt gebären
- Schneller, leichter und schöner gebären
- Mit grosser Freude und Zuversicht in die Geburt
- Ganzheitlich vorbereitet für ein natürlich-sanftes Geburtserlebnis

Informieren Sie sich am besten gleich jetzt über die genauen Kursdetails auf: www.SanfteGeburt.ch oder direkt über: **Telefon 041 780 18 10**

gedrungen.

Stress beginnt im sogenannten Neokortex – da wo der Verstand sitzt. Im Kurs wird eingeübt, wie man diesen Gehirnteil so zu sagen austrickst, damit der Körper freie Fahrt hat das zu tun, was er am besten kann. Nämlich das Kind auf natürliche Art durch Muskelkontraktionen zur Welt zu bringen. Ohne unnötigen Stress – und ohne unnötige Schmerzen.

Täglich betreut bis zur Geburt

Wie immer, heisst also auch während der Geburt die Lösung: Entspannen! Das Eintauchen in gewisse Trance- oder Flow-Zustände. Diese kann man ganz bewusst herbeiführen und im entscheidenden Moment abrufen. Automatisch und verlässlich – wie auf Knopfdruck. Und wenn man sie zuvor genug oft eingeübt hat, können während der Geburt erstaunliche Dinge geschehen.

Und um genau das zu erreichen, hat SanfteGeburt® ein im Bereich der Geburtsvorbereitung einzigartiges Coaching-System entwickelt. Eine tiefgreifende, tägliche Nachbetreuung nach dem Wochenend-Intensiv-Training.

Durch den umfassenden Online Teilnehmer-Bereich mit Video- und Audiobeiträgen, sowie einem speziell zum Kurs konzipierten Begleitprogramm per E-Mail, Tagesinspirationen etc., wird in kleinen Einheiten bei den Kursteilnehmern daheim sichergestellt, dass die werdende Mutter, ihr Partner und ihr Baby, als perfekt eingespieltes 3-er Team in eine fantastische Geburtserfahrung gehen können. So excellent vorbereitet, dass sich die schwangere Frau auf alle besonderen Umstände während der Geburt einstellen und diese auch meistern kann.

Dazu Urs Camenzind: «Speziell die jahrelang durchdachte und beliebte Nachbetreuung erklärt den Erfolg von über 95 Prozent positiven Rückmeldungen und den grossen Zuspruch zum SanfteGeburt®-Kurs. Durch unsere Nachbetreuung, bleiben die werdenden Eltern nach dem Wochenend-Intensiv-Training hochmotiviert und mit viel Freude dran – und werden zu aktiven Mitgestaltern ihres Geburtserlebnisses. Sie bauen so Vertrauen, innere Stärke und Selbstsicherheit auf und fühlen sich in allen Belangen umfassend und ganzheitlich vorbereitet.» ■



MANUELA BUCHMEIER

Der perfekte Kurs

«Frei von Angst, Zweifel und Bedenken, freuten wir uns als Paar richtig auf die bevorstehende Geburt. Es war ein unvergesslich schönes Erlebnis und wird uns immer in bester Erinnerung bleiben. Die Geburtsarbeit kann zum würdevollsten Erlebnis werden, wenn man aufhört dagegen anzukämpfen.» Jan Buchmeier, der stolze Vater fügt hinzu: «Mich als Mann hat der Kurs enorm bestärkt!»



SILVIA LISCHER

Schmerzfreie Geburt

«Diese Vorbereitung hat mir wirklich eine schmerzfreie Geburt ermöglicht. Ich empfehle jeder Frau, diese Techniken anzuwenden. Ich konnte die einzelnen Phasen der Geburt vollständig bewusst und in meiner vollen Kraft verarbeiten. Ich war hoch konzentriert mein Kind gesund und natürlich zu gebären. Das im Kurs geschriebene «Wunsch-Drehbuch» hat sich auf magische Weise realisiert.»



KATHRIN BURRI

Angstfrei und selbstbestimmt geboren

«Nach nur 4,5 Stunden Geburtsarbeit gebar ich unseren Sohn. Ohne Verletzung – weder Riss noch Schnitt. Der Damm blieb intakt. Wir können allen werdenden Eltern nur empfehlen, sich durch den SanfteGeburt®-Kurs genug früh, bewusst mit der Schwangerschaft und Geburt zu beschäftigen. Und dadurch eine optimale Geburt zu erleben und seinem Kind den besten Start ins Leben zu schenken.»



Ausführliche Erfahrungsberichte zum Kurs sowie Geburtserlebnisse in Video- und Textform, finden Sie auf www.SanfteGeburt.ch