KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

HypnoBirthing – Geburtsvorbereitung

Kurs für Paare 4 Einheiten á ca. 3 Std.

Sa 16.10.2027, 9.00 Uhr - Sa 27.11.2027, 12.00 Uhr

HypnoBirthing nach Marie F. Mongan ist eine besondere Methode der Geburtsvorbereitung, die werdende Eltern dabei unterstützt, ihr Vertrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten zu stärken und der Geburt ihres Babys mit Vorfreude, Zuversicht und Gelassenheit zu begegnen. Im Kurs lernt ihr die Grundtechniken der Selbsthypnose sowie besondere Atem- und Entspannungstechniken kennen. Ihr lernt Ängste, hinderliche Glaubenssätze und blockierende Gedanken aufzulösen und durch positive und stärkende Gedanken zu ersetzen. So bereitet ihr euch mental und körperlich auf eine möglichst selbstbestimmte und entspannte Geburt vor.

Einheiten: Sa. 16.10./ 30.10./ 13.11./ 27.11.27

Weitere Infos, Termine und Angebote unter:
www.mamaherz-trifft-oele.de

Ort
Geburtshaus Rottal-Inn, Schönauer Str. 19A, 94424 Arnstorf

Referentin
Nadja Schmidhuber

Anmeldung
unter 0151/40798488 (Nadja) oder
www.mamaherz-trifft-oele.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-10-27 11:21:37

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de