



**Anthonissa Moger**

## **Hypnobirthing**

### **Für eine natürliche und sanfte Geburt**

**Hypnobirthing-Ratgeber für eine stressfreie Schwangerschaft**  
Achtsam von Trimester zu Trimester! Dieses **innovative Schwangerschaftsbuch** begleitet Sie mit **ganzheitlichen Hypnobirthing-Techniken** durch die wertvollen Monate vor der Geburt. Dabei stehen die Hypnobirthing-Techniken wie Selbsthypnose im Mittelpunkt, die den Geburtsprozess erleichtern können. Durch **praktische Anleitungen** für Tiefenentspannung, Meditation, Visualisierungen, Yoga und Atemarbeit wird **jedes Stadium der Schwangerschaft zu einer positiven Erfahrung** und erleichtert so die Geburt selbst.



**Ganzheitlicher Schwangerschaftsratgeber für mehr Achtsamkeit**  
Eine entspannte Schwangerschaft im Einklang mit Körper, Geist und Ihrem Kind – das ist der oberste Grundsatz von Hypnobirthing. Mit einer Reihe von Techniken und Methoden wie Selbsthypnose **bereiten Sie sich optimal auf die Geburt vor** und **beseitigen negative und hemmende Gedanken** aus Ihrem Unterbewusstsein. Dieses **Hypnobirthing-Buch** hilft Ihnen dabei, sich auf die natürlichen Fähigkeiten Ihres Körpers zu besinnen und jeden Moment Ihrer Schwangerschaft positiv anzunehmen.

- **Geburtsvorbereitung mit Hypnobirthing:** Ob mit Atemtechniken oder Selbsthypnose – mit Hypnobirthing-Techniken bereiten Sie sich sowohl geistig als auch körperlich optimal auf die Geburt vor.
- **Praktische Anleitungen** zu Yoga, Aromatherapie, Visualisierungen und vielen weiteren Möglichkeiten versetzen Sie in einen Zustand tiefer Entspannung.
- **Geeignete Übungen für jedes Schwangerschaftsstadium:** Von der emotionalen Einstimmung auf die beginnende Schwangerschaft bis zu Entspannungstechniken kurz vor der Geburt – dieser Ratgeber begleitet Sie kompetent und empathisch durch jede Etappe ihrer Schwangerschaft.

**Tiefenentspannung in der Schwangerschaft dank Hypnobirthing! Mit diesem Ratgeber kommen Sie intuitiv und achtsam durch die Trimester.**

**Anthonissa Moger**

## **Hypnobirthing**

**Für eine natürliche und sanfte Geburt**

ISBN 978-3-8310-4256-2

160 Seiten, 178 x 224 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)