



Anthonissa Moger

Hypnobirthing

Für eine natürliche und sanfte Geburt

Eine entspannte Schwangerschaft im Einklang mit Körper, Geist und Kind – das ist der oberste Grundsatz von Hypnobirthing. Dieser Methode liegt die Erkenntnis zugrunde, dass dem Körper die natürliche Fähigkeit zu gebären innewohnt. Wenn Schwangere dieses Wissen ihres Körpers verstehen und lernen, wie sie es sich mittels Atemtechniken und Selbsthypnose zunutze machen können, hilft es, das Baby so zur Welt zu bringen, wie die Natur es vorgesehen hat.

Dieses innovative Schwangerschaftsbuch begleitet die Leser*innen mit ganzheitlichen Hypnobirthing-Techniken durch die wertvollen Monate vor der Geburt. Neben einer umfassenden Einleitung zum Thema Hypnobirthing, positiven Affirmationen, Macht der Gedanken und Selbsthypnose, unterteilt sich der Rest des Buches in die jeweiligen Schwangerschaftstrimester, die Geburt selbst sowie die Zeit nach der Geburt. Praktische Anleitungen wie Yoga, Aromatherapie, Visualisierungen und Partnermassagen versetzen die werdenden Mamas in einen Zustand tiefer Entspannung und beseitigen negative und hemmende Gedanken aus Ihrem Unterbewusstsein. Detaillierte Illustrationen in sanften Farben unterstützen dabei die Inhalte des Buches und stimmen die Leser*innen emotional auf die kommende Geburt und die Zeit mit dem Baby ein. Egal ob Morgenübelkeit, Verdauungsprobleme, Rückenschmerzen oder innere Unruhe, dieses Hypnobirthing-Buch hilft dabei, sich auf die natürlichen Fähigkeiten Ihres Körpers zu besinnen und jeden Moment der Schwangerschaft positiv anzunehmen.



Über die Autorin: Anthonissa Moger ist die Gründerin von *The Hypnobirthing Midwife*. Sie bietet preisgekrönte Hypnobirthing-Kurse in der Region London an und unterstützt eine starke Online-Community über ihre Website, ihren Blog und ihre Social-Media-Kanäle. Sie hat einen Abschluss als Hebamme von der *Kings College University*, verfügt sowohl über vorgeburtliche als auch über postnatale Erfahrungen und ist qualifizierte Schwangerschafts-Yogalehrerin. Sie arbeitet im Kreißaal des *St. Thomas' Hospital*. Beiträge von ihr kann man in Großbritannien in Magazinen und im Fernsehen sehen. Sie war schwanger mit ihrem zweiten Kind, als sie dieses Buch schrieb.

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)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.