

## KONTAKT



### Kerstin Kuttner

Leitende Hebamme und  
zertifizierte Kursleiterin  
Hypnobirthing 2.0  
hypnobirthing@kh-neuwerk.de



### Irma Reyer

Hebamme und zertifizierte  
Kursleiterin Hypnobirthing 2.0  
hypnobirthing@kh-neuwerk.de

### Krankenhaus Neuwerk

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Dünner Straße 214-216  
41066 Mönchengladbach  
kh-neuwerk.de

## KLINIK FÜR GEBURTSHILFE



Hypnobirthing 2.0



ST. AUGUSTINUS GRUPPE  
Krankenhaus Neuwerk

## WAS IST HYPNOBIRTHING?

Hypnobirthing ist eine Möglichkeit, die Geburt selbstbestimmt und bewusst zu erleben. Die Methode setzt auf eine Kombination aus Aufklärung, Tiefenentspannung, Selbsthypnose, Atemtechnik und Visualisierung, um sich optimal auf die Geburt vorzubereiten. Wichtig ist, dass beide Elternteile die Techniken erlernen und so gemeinsam gestärkt in ein schönes Geburtserlebnis gehen.

Die etwas andere Art der Geburtsvorbereitung basiert auf einem Konzept der Amerikanerin Marie F. Mongan und beruht auf den medizinischen Erkenntnissen des Gynäkologen Dr. Grantly Dick-Read, dem „Vater“ der natürlichen Geburt. Hypnobirthing ermöglicht Frauen eine natürliche, vertrauensvolle, bestärkte und sanfte Geburt unter einer Form der Selbsthypnose.

## INFORMATION ZUM KURS

Um die Techniken der Tiefenentspannung und Selbsthypnose zu erlernen, empfiehlt das Hypnobirthing Institut Deutschland den Kursbeginn in der 20. Schwangerschaftswoche.

Der Kurs ist auf fünf Sitzungen zu je drei Stunden angelegt. Damit jedes Paar genug Zeit zum Erlernen der Techniken hat, sind zwischen den einzelnen Sitzungen rund drei Wochen Pause eingeplant.

Pro Kurs nehmen maximal vier Paare teil.

In den Kursgebühren enthalten sind das Buch „Mama werden mit Hypnobirthing“ sowie Handouts zu den Inhalten des Kurses.

**Gebühr:** pro Paar 350 Euro.

**Ort:** bäuchlings, Hebammenpraxisgemeinschaft  
Liebfrauenstraße 42, 41066 Mönchengladbach

