

Mindful Hypnobirthing Hypnosis And Mindfulness Techniques For A Calm And Confident Birth

HYPNOBIRTHING Einschneidend und gleichzeitig so wundervoll: Die Geburt eines Kindes ist im Leben der Frau ein unvergleichliches Erlebnis. Für viele Frauen ist es sogar DAS Erlebnis schlechthin, während wieder andere Frauen das Thema „Geburt“ möglichst schnell wieder vergessen möchten. Bei der Geburt findet die erste „körperliche“ Begegnung zwischen Mutter und Kind statt und die Beziehungsgestaltung zueinander beginnt. Deshalb ist es so wichtig, dass diese so harmonisch wie möglich verläuft. Das Zusammenspiel aus mentaler Einstellung und körperlichen Funktionen ist unglaublich bedeutungsvoll und in unserer Zivilgesellschaft häufig noch nicht so offenkundig wie in anderen Kulturen. In diesem Buch werden Sie perfekt auf den Geburtsvorgang vorbereitet, so dass er für Sie und Ihr Kind zu einem wunderschönen ersten Kennenlernen wird. **WOCHENBETT** Für viele Frauen und ebenso Männer ist es der wichtigste Moment des Lebens: Das neue Familienmitglied ist endlich da! Monate hat man auf diesen Moment gewartet - und stellt dann oft fest: Es ist nicht einfach alles rosarotes Glück. Stattdessen werden die frischgebackenen Eltern mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert, die sie nicht erwartet hatten oder aber das Erwartete fühlt sich doch ganz anders an. Was dagegen hilft? **Vorbereitet sein!** **SELBSTLIEBE** Sehen Sie diesen Ratgeber als Begleiter für Ihren bevorstehenden Weg. Sie werden ausführlich darüber informiert, was Selbstliebe überhaupt bedeutet, weshalb es wichtig ist, sich selbst zu lieben, und welche Erfolge Sie durch mehr Selbstliebe erzielen können. Ist Selbstliebe für jeden geeignet und wann ist eigentlich der richtige Moment, damit zu beginnen? Anschließend werden Sie tiefer eintauchen und Schritt für Schritt den Weg zur Selbstliebe erlernen. Einfache Tipps und Tricks werden Ihnen den Start erleichtern. Doch wie können Sie Selbstliebe nun in den Alltag integrieren? Und was passiert, wenn die Gedanken einmal verrücktspielen und Sie das Gefühl haben, vom Weg abzuweichen? **YONI EI** Mal ganz ehrlich: Ist die Beziehung zu Ihrem Körper und Ihrer Feminität so richtig gut? Können Sie Lust und Sex unbefangen und frei genießen - ob mit Partner oder in schönen Stunden allein? Haben Sie das Gefühl, in Verbindung zu stehen mit der tiefen und mächtigen Urkraft der Weiblichkeit? Falls nein, sind Sie in großer Gesellschaft - aber hier kommt eine charmante, genussvolle und ganz **With the right tools, you can change your experience of menopause. In this supportive book, and**

its ten relaxing audio downloads, mindful hypnotherapist Sophie Fletcher equips you with powerful skills to manage the challenges of perimenopause and menopause. Drawing on years of experience helping women at times of transition, Sophie will show you: Effective ways to harness the mind, body and hormone connection Visualisations, affirmations and mindfulness exercises to reduce anxiety and stress Techniques to ease insomnia, weight gain and hot flushes Mindful Menopause will ensure you feel empowered, in control and ready to embrace this liberating time of life.

Gynäkologische Beschwerden und Infertilität gehören zu den häufigsten Motivationen von Patientinnen, eine Behandlung mit TCM zu beginnen. Giovanni Maciocia beschreibt Physiologie und Pathologie der weiblichen Körperfunktionen und erklärt alle wichtigen Diagnose- und Therapieprinzipien. • Über 60 gynäkologische und geburtshilfliche Krankheitsbilder, einschließlich Ätiologie, Pathologie, Akupunktur- und Arzneimittelmedizin sowie Prävention und Prognose • Vergleich zwischen chinesischen und entsprechenden westlichen Symptomen • Wichtige Erkrankungen wie Infertilität, Endometriose, Polyzystisches Ovarialsyndrom und Myom • Akupunktur in der Geburtshilfe • Fallstudien zum besseren Verständnis Sie erhalten konkrete Behandlungsanleitungen nach Krankheitsbildern sowie Rezepturen mit genauen Dosierungen und möglicher Substitutionen für bestimmte, im Westen nicht erlaubte Substanzen.

Immer mehr Hebammen und Frauenärzte entdecken die meditative Hypnose zur Geburtsvorbereitung. Sie gilt nicht nur als die älteste, sondern auch als die effektivste Methode der psychologischen Geburtsvorbereitung. Die bewährte Technik kann Schwangeren die Angst vor der Entbindung nehmen und das Schmerzempfinden während der Geburt deutlich verringern. Bei der hypnotalen Vorbereitung wird ein unterbewusster mentaler Entspannungsanker gesetzt. Zentral ist dabei ein Konditionierungsprozess, bei dem das Erleben der Geburt mit einem tiefentspannten Zustand gekoppelt wird. Für Sie als Schwangere wie auch für die begleitenden Ärzte und Hebammen bringt diese Art der Geburtsvorbereitung viele Vorteile mit sich: Sie werden sich gut und entspannt fühlen und der Geburt gelassener entgegensehen. Eigentlich weiß der weibliche Körper seit Urzeiten, wie eine Geburt funktioniert, denn die Abläufe sind von der Natur programmiert. Aber wir haben es ein Stück weit verlernt, natürliche Prozesse unseres Körpers zuzulassen und ihm zu vertrauen. Ängste vor der Geburt führen dann dazu, dass die nötige Entspannung des Körpers nicht eintritt und Schmerzen begünstigt werden. Dieses bewährte Hypnose-Programm macht es Ihnen möglich, Ihre Geburt deutlich entspannter und vor allem schmerzfreier zu erleben, für

eine sanfte und natürliche Geburt. Was Sie bekommen: • Absolut selbsterklärende Hypnose-Einheiten, die Sie auf eine sichere und einfache Art nutzen können, • Effektive Anwendungen, die Dinge bewegen, die mit anderen Methoden häufig nicht möglich sind, • Eine bewährte Vorbereitung für eine sanfte, natürliche Geburt. Die Anwendung für zuhause umfasst sämtliche aktuell bekannten Mental-Techniken und Autosuggestions-Möglichkeiten, die zur Geburtsvorbereitung notwendig sind. Die von der NLP-Hypnose-Spezialistin Tanja Kohl zusammen mit Bestseller-Autor Patrick Lynen ("how "to get Gelassenheit) entwickelten Hypnosens erzeugen einen langanhaltenden Effekt, da sie unseren kritischen Geist geschickt umgehen. Während der Sitzung erreichen Sie subliminale Informationen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Geburt in einem möglichst entspannten Kontext wahrzunehmen. Die enthaltenen Techniken: • Tiefenhypnose; • Autosuggestion; • Multisensorisches Programmieren; • Deltawellen-Audio-Processing. Für den bestmöglichen Effekt sollten Sie das Programm an mindestens 21 Tagen in Folge einmal täglich anhören. Wir empfehlen die Verwendung von Kopfhörern, da die Hypnose zahlreiche akustische Ebenen vereint, die den Effekt verstärken.

Hypnosis and Mindfulness Techniques for a Calm and Confident Birth

Wie man richtig an Sex denkt

Die Zeuginnen

Entspannt entbinden - Hypnose zur Geburtsvorbereitung

Mindful Mamma

Nimm dein Leben in die Hand und es wird dir gelingen

Beim ersten Kind gibt's tausend Fragen

Sie möchten sich mit den Entspannungs- und Übungs-Audios von HypnoBirthing auf die Geburt Ihres Kindes vorbereiten? Sie besitzen das E-Book oder haben die dem gedruckten Buch beiliegende Audio-CD verloren oder verliehen? Hier erhalten Sie die Audio-Dateien zum Buch "HypnoBirthing" von Marie F. Mongan als Download. Hinweis: Diese Audio-Übungen nutzen Ihr bildhaftes Vorstellungsvermögen. Nicht beim Führen von Fahrzeugen oder beim Bedienen von Maschinen hören! Das beste Ergebnis erhalten Sie beim entspannten Hören mit Kopfhörer. Der KurztexT zum Buch "HypnoBirthing" (Mankau Verlag): Was kommt auf mich zu? Werde ich große Schmerzen haben? Wird alles gutgehen? Stimmen eigentlich die vielen Schauer-Geschichten, die man mir erzählt hat? Viele werdende Mütter haben ein mulmiges Gefühl, wenn es langsam aber sicher in Richtung Geburt geht. Doch warum ist die Geburt für viele Frauen ein so traumatisches und schmerzhaftes Erlebnis? Und warum enden heute mehr als ein Viertel aller Geburten mit einem Kaiserschnitt? Die Antwort von HypnoBirthing ist einfach: Die tief in unserer Kultur verankerte Angst der Frauen vor der Geburt bewirkt im Körper drei entscheidende Reaktionen - die Muskeln verkrampfen sich, die Durchblutung wird reduziert und bestimmte Stress-Hormone werden ausgeschüttet. Alle diese Reaktionen bedingen und verschlimmern die Geburtsschmerzen. Bei der Mongan-Methode wird diese Angst mithilfe von Hypnose-Techniken systematisch abgebaut, auch solche aus traumatisch erlebten Geburten. Viele Schmerzen entstehen so erst gar nicht, die werdende

Mutter kann sich tief entspannen und ihr Körper seine Aufgabe wesentlich besser erfüllen. Zusätzlich vermindert HypnoBirthing Schmerzen durch besondere Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen drastisch, so dass Schmerzmittel fast immer überflüssig sind. Ebenso wird die Zahl der Kaiserschnitte und anderer ärztlicher Eingriffe stark reduziert. Nach der Geburt erholen sich die Frauen deutlich schneller und können so auch besser eine innige Bindung zu ihrem Kind aufbauen. Das in diesem Buch beschriebene Programm ist keine Manipulation, sondern ein natürlicher Weg, die Geburt zu erleichtern. Lassen Sie sich dabei helfen, Ihr Kind voller Zuversicht, entspannt, sanft und friedlich zur Welt zu bringen! Dem gedruckten Buch liegen die hier angebotenen Entspannungs- und Übungs-Audios in Form einer CD bei. Bei Zehntausenden Geburten bewährt - die erfolgreiche Geburtshilfe aus den USA!

Deutschlands beliebteste Gynäkologin weiß: Die Wechseljahre sind cooler, als wir glauben! Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen – kaum eine Frau sieht den Wechseljahren gelassen entgegen. Dabei ist unser Bild von der Perimenopause hoffnungslos veraltet und benötigt dringend ein Makeover. Viele Frauen leiden heute unnötig, und keine "muss da durch". Sind die Beschwerden erst mal identifiziert, können wir viel für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tun – und uns auch in der zweiten Lebenshälfte noch stark und sexy zu fühlen. Was kommt auf mich zu? Werde ich große Schmerzen haben? Wird alles gutgehen? Stimmen eigentlich die vielen Schauer-Geschichten, die man mir erzählt hat? Viele werdende Mütter haben ein mulmiges Gefühl, wenn es langsam aber sicher in Richtung Geburt geht. Doch warum ist die Geburt für viele Frauen ein so traumatisches und schmerzhaftes Erlebnis? Und warum enden heute mehr als ein Viertel aller Geburten mit einem Kaiserschnitt? Die Antwort von HypnoBirthing ist einfach: Die tief in unserer Kultur verankerte Angst der Frauen vor der Geburt bewirkt im Körper drei entscheidende Reaktionen - die Muskeln verkrampfen sich, die Durchblutung wird reduziert und bestimmte Stress-Hormone werden ausgeschüttet. Alle diese Reaktionen bedingen und verschlimmern die Geburtsschmerzen. Bei der Mongan-Methode wird diese Angst mit Hilfe von Hypnose-Techniken systematisch abgebaut, auch solche aus traumatisch erlebten Geburten. Viele Schmerzen entstehen so erst gar nicht, die werdende Mutter kann sich tief entspannen und ihr Körper seine Aufgabe wesentlich besser erfüllen. Zusätzlich vermindert HypnoBirthing Schmerzen durch besondere Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen drastisch, so dass Schmerzmittel fast immer überflüssig sind. Ebenso wird die Zahl der Kaiserschnitte und anderer ärztlicher Eingriffe stark reduziert. Nach der Geburt erholen sich die Frauen deutlich schneller und können so auch besser eine innige Bindung zu ihrem Kind aufbauen. Das in diesem Buch beschriebene Programm ist keine Manipulation, sondern ein natürlicher Weg, die Geburt zu erleichtern. Lassen Sie sich dabei helfen, Ihr Kind voller Zuversicht, entspannt, sanft und friedlich zur Welt zu bringen! Bei Zehntausenden Geburten bewährt - die erfolgreiche Geburtshilfe aus den USA! Hinweis für E-Book-Leser: Dem E-Book liegt - im Gegensatz zum gedruckten Buch - aus technischen Gründen keine Audio-CD bei; diese kann jedoch separat als Download erworben werden.

Kleine Bücher - grosse Gedanken Wir denken nicht zu viel an Sex. Wir denken nur häufig nicht in der richtigen Weise daran. Sex ist eine der aufregendsten Erfahrungen im Leben - und eine der verwirrendsten. Alain de Botton zeigt erfrischend offen, wie wir weiser über Sex denken können. Über den, den wir haben - und den, von dem wir nur träumen. Alain de Botton, geboren 1969 in Zürich, ist Philosoph und Autor internationaler Bestseller wie "Trost der Philosophie" oder "Wie Proust Ihr Leben verändern kann". Leser lieben ihn für sein Talent, philosophische Ideen auf populäre Weise verständlich zu machen. 2008 gründete er in England die School of Life, eine Organisation, die Veranstaltungen rund um die Themen Philosophie und Persönlichkeitsentwicklung anbietet. Alain de Botton lebt in London.

Das kleine Kaninchen, das so gerne einschlafen möchte

Hypnobirthing | Wochenbett | Selbstliebe | Yoni Ei - Das große 4 in 1 Buch: Wie Sie ohne Angst und Anspannung achtsam gebären und die Zeit danach gemeinsam genießen

FlowBirthing (Audio-CD)

Mindful Menopause

Wenn der Bauch lacht

Ich und meine Angst

Childbirth and Mindful Birthing: Understanding Hypnobirthing Methods and Prepare Yourself for Pregnancy, Train Mind, Body, Heart and Beyond.

Der Longseller komplett überarbeitet Das umfassende Handbuch zur Vorbereitung auf die selbstbestimmte Geburt, mit dem kompakten Wissen und der Erfahrung einer Pionierin – komplett überarbeitet und aktualisiert: Mit vielen neuen Informationen zu Geburtslagen im Mutterleib, zur körperlichen Betätigung während der Geburtsvorbereitung, zu Kaiserschnittentbindungen und zur ersten Zeit nach der Geburt bestärkt die renommierte Hebamme Ina May Gaskin Frauen darin, ihrem Körper zu vertrauen, mit dem sie ihr Kind möglichst ohne technische Eingriffe zur Welt bringen – in der Klinik, im Geburtshaus oder zu Hause. Bewegende Erzählungen von Frauen, die eine selbstbestimmte Geburt erlebten, ermutigen dazu, den eigenen Weg zu gehen.

· Are you tired of waking up in the middle of the night and giving up to emotional eating? · Are you looking to drop those excess pounds and get in shape without overthinking about meal planning? · Do you want to transform your life with mini habits, meditation, and mindful eating? This book is for you. Far too many diets are outdated and ineffective, relying on calorie-counting and demotivating eating plans. But there is another way: hypnotherapy! Hypnotherapy is indicated for emotional eaters, who are usually also nervous and nocturnal. The goal of this type of approach is to break this false bond. Drawing on a combination of mind-set-transforming exercises, this powerful audiobook offers you a proven plan for freeing yourself from overeating and creating a happier, healthier, and more fulfilling life. This book explains: In part 1: - Why your brain leads your body - the secret to lasting weight loss. - How to overcome binge eating and change the way you look at food. - Which are the best tips and tricks for supercharging your motivation and sticking to your plan. - How to use meditation to beat food cravings and stop needing sugar. In part 2: - What is mindful eating and why do so many people swear by it - Essential techniques and strategies for self-hypnosis - The best mindful eating techniques you need to try - Which are the fundamental golden rules of the hypnotic gastric band. Even if you have tried and failed before when it came to dieting, this proven method will not only see you succeed with your weight-loss plan, but also increases your self-esteem with more than 99 affirmations that will motivate and inspire. Close your eyes and imagine you're wearing your ideal body shape. Scroll up now and click "buy now"!
Für alle, die EAT PRAY LOVE geliebt haben: das neue Buch von Weltbestsellerautorin Elizabeth Gilbert Eine Liebeserklärung an die Macht der Inspiration und Kreativität Elizabeth Gilbert hat eine ganze Generation von Leserinnen geprägt: Mit EAT PRAY LOVE lebten wir Dolce Vita in Italien, meditierten in Indien und fanden das Glück auf Bali. Mit BIG MAGIC schenkt uns die Autorin eine begeisterte Liebeserklärung an die Macht der Inspiration, die aus jedem von uns einen kreativen Menschen machen kann. Warum nicht endlich einen Song aufnehmen, ein Restaurant eröffnen, ein Buch schreiben? Elizabeth Gilbert vertraut uns die Geschichte ihres Lebens an – und hilft uns dadurch, endlich an uns selbst zu glauben.

Feel calm and confident throughout your baby's first year Mindful Mamma is a reassuring and practical guide to help you to navigate the life-changing first year of motherhood. Using simple mindfulness and hypnosis techniques alongside MP3 tracks, you'll learn to: · Create moments of

calm whenever you need it – even at 4am with a restless baby · Tackle challenges, such as fatigue and anxiety, and build mental resilience · Connect with your baby and tune in to their world Whether this is your first or fourth baby, Mindful Mamma is your essential toolkit to manage the physical, emotional and joyful chaos of motherhood.

Kleine Philosophie der Lebenskunst

How birth changes the world

Die ideale Einschlafhilfe für Ihr Kind

So bringst du dein Baby vertrauensvoll und entspannt zur Welt. Mit Audio-Downloads

Happy Birth Happy Baby

alles, was Ärzte nicht sagen, Männer nicht wissen und nur die beste Freundin Ihnen verraten kann

Alles über die fabelhaften Wechseljahre

Hypnobirth: Theories and Practice for Healthcare Professionals is a guide for healthcare providers who work with expecting mothers and their loved ones. Yulia Watters applies the theory and application of Milton Erickson to hypnosis during pregnancy, childbirth, and post-partum, including an overview of the history of hypnosis. Hypnobirth does not offer a magical way to a pain-free birth, but rather an understanding of how hypnosis can address certain symptoms as well as unexpected circumstances associated with pregnancy and delivery. Healthcare professionals will develop a deeper understanding of the potential of hypnosis and how to practice its tools on a daily basis, learning to view hypnosis as a state of mind and way of being, as well as acquiring concrete techniques for its implementation. This work is particularly important to healthcare professionals looking to learn about hypnosis and its specific tools which they can teach expectant mothers during pregnancy and birthing./span

Erziehen statt Verziehen. Warum werfen französische Kinder im Restaurant nicht mit Essen, sagen immer höflich Bonjour und lassen ihre Mütter in Ruhe telefonieren? Und warum schlafen französische Babys schon mit zwei oder drei Monaten durch? Als Pamela Druckerman der Liebe wegen nach Paris zieht und bald darauf ein Kind bekommt, entdeckt sie schnell, dass französische Eltern offensichtlich einiges anders machen – und zwar besser. In diesem unterhaltsamen Erfahrungsbericht lüftet sie die Geheimnisse der Erziehung à la française.

In light of new recommendations for intrapartum care, this fully updated second edition offers a review of best practice in all aspects of labour and delivery. This authoritative guide incorporates revised recommendations from the latest MBRRACE-UK Report, NICE guidelines, Cochrane Reviews and RCOG Green-top Guidelines to provide advice that is in line with the latest research and practice. New chapters cover the aspects of non-technical skills, ranging from leadership and team work to situational awareness and decision making. This edition also emphasises the problem of adherent placenta and discusses how it should be managed. With its modern, evidence-based approach, Best Practice in Labour and Delivery is the

ideal textbook for those training in labour ward practice and studying for postgraduate examinations. Offering clear and practical guidance, this comprehensive book will help all obstetricians, obstetric anaesthetists, midwives and nurse practitioners to understand and deliver the best clinical care to patients.

Have a positive birth for you and your baby; and heal the world in the process! Birth is powerful. A happy birth is one that empowers you to make the choices that are best for you and your baby. Birth makes a difference; to mothers, to babies and to the world. Happy Birth, Happy Baby is a practical and inspiring guide to having a positive birth experience. Featuring cutting-edge research as well as exercises including self-hypnosis, journaling, birth art, mindfulness exercises and even dancing, Happy Birth Happy Baby is a sourcebook for all expectant mothers who want to reclaim their births.

Stop Emotional Eating and Learn Mindful Eating Through Self-Hypnosis & Guided Meditation. Bonus: 99 Positive Affirmations to Change Your Mind & Habits

Mindful Pregnancy

Der rote Baum

Theories and Practices for Healthcare Professionals

Discover Hypnosis And Train Your Mind To Have A Positive Birth Experience And A Fearless Labor. Use Mindfulness Techniques And Guided Meditation For A Natural And Pain-Free Childbirth

Mindfulness and Hypnosis Techniques for a Calm and Confident First Year

CHILDBIRTH AND MINDFUL BIRTHING

»Es liegt eine Kraft in den Geschichten ihres Lebens und dem Sinn, den sie darin gefunden haben.« (Kerry Egan) Dies kein Buch über das Sterben – es ist ein Buch über das Leben! Die erfahrene Hospiz-Seelsorgerin Kerry Egan erzählt Geschichten von Sterbenden. Sie handeln von Hoffnung und Glück, Reue und Trauer, Stolz und Demütigung, Offenbarungen und viel zu lange gehüteten Geheimnissen. Und vor allem: von der Liebe – zu ihren Kindern, Partnern und Freunden, von unerfüllter, verlorener, vergeblicher Liebe. Gemeinsam ist allen Geschichten das Ringen darum, dem eigenen Leben einen Sinn zu geben, und der unbedingte Wille, die Welt nicht schwarzweiß zu sehen, sondern in all ihren Schattierungen von grau bis bunt. Die Welt in bunt Der US-Bestseller, der Ihr Leben verändern wird Eindringliche Geschichten von Sterbenden von allen Fans des Bestsellers von Bronnie Ware: »5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen«

Are you one of those pregnant women who want to embrace your child's birth as an affirming and positive experience? empowered, calm, and fearless? If yes, then this Hypno-Birthing Bundle is the one you need! This guide is a complete comprehensive preparation that helps you accomplish the birth you desire, both for you and your little one. Childbirth as a positive and empowering experience that you cherish for the rest of your life. This book bundle teaches gentle and

methods that will profoundly impact you and your baby. Did you know that hypnobirthing can lessen the need for pain relief? It also shortens labor time, and it is more likely that you will encounter a comfortable, calm, and natural birth. In more, hypnobirthing actively involves your birthing partner. It allows you to learn the skills to instill the needed confidence about childbirth and your role as parents. Here's a quick peek of what you will find inside this bundle: - Giving birth: the most natural thing in the world - Childbirth pain and its very specific function - The increase of cesarean sections: fear is enough to ask for it - Pregnancy and its changes: hormones also transform your mind - The Hypno-paradox: hypnosis for a more conscious childbirth - Self-confidence for childbirth ...And much more! Let's discover all the secrets to prepare and accomplish the birth you wish. Click **BUY NOW** to get started!

Was kommt auf mich zu? Werde ich große Schmerzen haben? Wird alles gutgehen? Stimmen eigentlich die vielen Schreckensgeschichten, die man mir erzählt hat? Viele werdende Mütter haben ein mulmiges Gefühl, wenn es langsam aber sicher in Richtung Geburt geht. Doch warum ist die Geburt für viele Frauen ein so traumatisches und schmerzhaftes Erlebnis? Warum enden heute mehr als ein Viertel aller Geburten mit einem Kaiserschnitt? Die Antwort von HypnoBirthing ist einfach: Die tief in unserer Kultur verankerte Angst der Frauen vor der Geburt bewirkt im Körper drei entscheidende Reaktionen - die Muskeln verkrampfen sich, die Durchblutung wird reduziert und bestimmte Stress-Hormone werden ausgeschüttet. Alle diese Reaktionen bedingen und verschlimmern die Geburtsschmerzen. Bei der Mongan-Methode wird diese Angst mit Hilfe von Hypnose-Techniken systematisch abgebaut, auch solche aus traumatisch erlebten Geburten. Schmerzen entstehen so erst gar nicht, die werdende Mutter kann sich tief entspannen und ihr Körper seine Aufgaben wesentlich besser erfüllen. Zusätzlich vermindert HypnoBirthing Schmerzen durch besondere Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen drastisch, so dass Schmerzmittel fast immer überflüssig sind. Ebenso wird die Zahl der Kaiserschnitte und anderer ärztlicher Eingriffe stark reduziert. Nach der Geburt erholen sich die Frauen deutlich schneller und können so auch besser eine innige Bindung zu ihrem Kind aufbauen. Das in diesem Buch beschriebene Programm ist keine Manipulation, sondern ein natürlicher Weg, die Geburt zu erleichtern. Lassen Sie sich dabei helfen, Ihr Kind voller Zuversicht, entspannt, sanft und friedlich zur Welt zu bringen! Dem Buch liegt eine HypnoBirthing-Entspannungs- und Konzentrationsübungs-CD bei. Bei Zehntausenden Geburten bewährt - die erfolgreiche Geburtshilfe aus den USA!

Hypnosis and mindfulness techniques for a calm and pain free birth. Prepare yourself for pregnancy and childbirth, become a perfect first-time and mindful mom for grow a confident newborn.

HypnoBirthing. Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt

Mindful Hypnobirthing

Woman on Fire

Best Practice in Labour and Delivery

Audio-Download zum Buch "HypnoBirthing"

Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanftern und leichteren Geburt. Mit Audio-CD. [Die Mongan-Methode - 10.000-fach bewährt!]

Die Mongan-Methode - 10000fach bewährt!

Il Parto Positivo è un approccio al parto che, attraverso le conoscenze e le tecniche del metodo anglosassone hypnobirthing - riadattato al sistema italiano e completato da solide conoscenze neuroscientifiche -, prepara le donne ad affrontare il parto in modo calmo e rilassato in ogni fase del travaglio fino alla nascita della loro bambina o del loro bambino. E oltre. A dispetto del nome, l'hypnobirthing non è una strana pratica hippie, ma un solido approccio dall'efficacia dimostrata che si basa su esercizi di rilassamento profondo. Perché non resti solo una tecnica è importante che diventi una procedura "automatica". Bastano pochi minuti di pratica al giorno. L'hypnobirthing è soltanto uno degli strumenti offerti da questo libro, che si pone l'obiettivo di fornire una "cassetta degli attrezzi" per ogni neomamma, basata sulle più recenti evidenze scientifiche: dalle nozioni di base sulla fisiologia del parto e sulla trasformazione del cervello della mamma in attesa, alla gestione di emozioni, stress e paura. Ma anche lo sviluppo prenatale del bambino e la spiegazione di alcune delle procedure più comuni che vengono effettuate negli ospedali, perché per preparare un parto positivo è necessario informarsi sulle strutture sanitarie in cui si deciderà di partorire, nell'ottica di compiere scelte il più possibile consapevoli e senza affidare nulla al caso. Al cuore del progetto "Il Parto Positivo" ci sono Silvia Dalvit e Cecilia Antolini, una neuroscienziata e una filosofa, convinte dell'importanza della maternità e dell'urgenza di cambiarne la narrativa e l'esperienza. La missione è semplice: far sì che ogni donna abbia gli strumenti per affrontare positivamente la gravidanza, il parto e la maternità. Perché un parto positivo è possibile, e dovrebbe essere normale: "Non c'è nulla di più meravigliosamente normale di una nascita. Preserviamo la normalità. Preserviamo la meraviglia". Silvia Dalvit (Trento, 1983) è laureata in Psicologia e ha un dottorato in Neuroscienze. Lavora tra la Francia, l'Inghilterra e l'Italia e vive a Parigi con il marito e 3 figli.

Jeden Tag werden unfassbar viele Babys geboren, allein in Deutschland circa 2000 pro Tag. Und dennoch ist jede einzelne Geburt einzigartig. Hinter jedem Neugeborenen verbirgt sich eine Geschichte, eine glückliche oder komplizierte Schwangerschaft, ein sehnlischer Kinderwunsch oder doch eher eine Überraschung und so weiter. Dennoch, oder vielleicht auch weil Geburten etwas so Omnipräsentes sind und doch für Sie ein so ein bedeutendes Lebensereignis darstellen, ist jede Geburt ein kleines Wunder. Stellen Sie sich doch einmal vor: Sie ermöglichen einem Menschen, der so viele gute Taten vollbringen wird, den Weg ins Leben! Rund um das Thema Hypnobirthing

kursieren eine Menge Gerüchte, eines spekulativer als das andere. Eines der beliebtesten ist wahrscheinlich, dass Hypnobirthing eine schmerzfreie Geburt garantiert. Dies trifft leider in den seltensten Fällen ein, denn komplett schmerzfrei sind wirklich die wenigsten Geburten. Auch sollten Sie sich eine angstfreie und keine schmerzfreie Geburt als Ziel setzen. Auch Hypnobirthing ist definitiv kein Allheilmittel! Es eröffnet Ihnen vielmehr die Möglichkeit, sich von typischen Denkmustern unserer Gesellschaft ein Stück weit zu lösen und Ihre Sicht, was die Geburt angeht, ein wenig zu verändern. Durch verschiedene Übungen werden Sie eine Stärkung Ihrer eigenen Fähigkeiten und Ihres Selbstbewusstseins erfahren und schließlich Ihre selbstbestimmte Geburt ganz wunderbar meistern! Das erwartet Sie: -Was ist Hypnobirthing? -Alles nur Esoterik? -Die Grundpfeiler des Hypnobirthings -Visualisierungen -Das Thema Hausgeburt -und vieles mehr ...

Enjoy a natural, positive, stress-free pregnancy. Trimester by trimester, this beautiful book gives you safe yoga, meditation, natural remedies, nutrition, and hypnobirthing techniques to match your stage of pregnancy. Encouraging, practical advice from midwife and positive birth expert, Tracy Donegan, will help you to understand your body, relish your pregnancy, and bond with your growing baby. Troubleshoot pregnancy aches and pains with appropriate exercises, quell morning sickness with natural remedies and food, bond with your baby through meditation and movement, and prepare your body and mind safely and healthily for childbirth using strengthening exercises and hypnobirthing techniques. Feel empowered to nurture and give birth to your baby with strength and confidence, and embrace your life as a new mum. "A must-read for all parents who want to create a healthier, more joyful, more peaceful world." - Deepak Chopra, MD

Frauen sind dafür geschaffen, Babys auf die Welt zu bringen. Mit HypnoBirthing erfährt die Schwangere, wie sie den natürlichen Geburtsablauf mit Hilfe von Tiefenentspannung, Visualisierung, Atmung und Selbsthypnose unterstützen kann. Das neue HypnoBirthing bietet praktische, alltagstaugliche Übungen, mit denen Frauen sich alleine und gemeinsam mit ihrem Geburtsbegleiter auf eine selbstbestimmte, natürliche Geburt aus eigener Kraft vorbereiten kann. Das vorliegende Buch ist eine überarbeitete, dem europäischen Kulturkreis angepasste Version von HypnoBirthing, einem Konzept zur Geburtsvorbereitung für Paare, welches in den 1980er Jahren in den USA von Marie Mongan entwickelt wurde. Das neue HypnoBirthing 2.0 integriert die aktuellen Achtsamkeitskonzepte sowie lösungs- und ressourcenorientierte Ansätze und hypnosystemische Denkmodelle. Die Autorinnen bieten sowohl entsprechende Elternkurse als auch eine auf diesem Buch basierende neue Ausbildung zur HypnoBirthing-Kursleiterin an. Es ist ihnen ein Anliegen, zu der Entwicklung eines neuen Paradigmas von Geburt beizutragen.

Extreme Rapid Weight Loss Hypnosis For Women

Hypnobirthing

Für eine natürliche und sanfte Geburt

Hypnobirthing - Das Selbsthilfebuch: Wie Sie Ihr Kind ohne Angst, Anspannung und Schmerzen vertrauensvoll und sicher gebären | inkl. Affirmationen, Entspannungstechniken & Achtsamkeitsübungen

Meditation, Yoga, Hypnobirthing, Natural Remedies, and Nutrition - Trimester by Trimester

Hypnobirthing für Einsteiger: Wie Sie Ihr Kind behutsam und sanft auf die Welt bringen ohne Angst, Anspannung oder Schmerzen zu verspüren

Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt

Hypnotherapist and experienced doula Sophie Fletcher shares with you the secrets to having a safe and positive birth experience. Using a powerful combination of mindfulness, hypnosis and relaxation techniques, Sophie will ensure you feel genuinely excited and completely prepared for birth. With stories from women who have successfully used the tools in this book, and downloadable hypnosis and relaxation tracks, discover how to: - use your mind and body together to stay focused and in control - draw on visualisation and breathing techniques to help birth progress - feel positive and empowered, before, during and after you give birth Reassuring, practical and based entirely on what works, Mindful Hypnobirthing is your essential guide to having a calm and confident birth experience.

Obwohl die Geburt ein nahezu magisches Ereignis ist, löst der Gedanke daran bei den meisten werdenden Müttern heute leider vor allem eines aus: Angst. Beunruhigende Erzählungen anderer, unangenehme Vorstellungen und konkrete Sorgen trüben diesen einzigartigen Moment - aber das muss nicht sein! Denn die Methode des Hypnobirthing zeigt Ihnen, wie Sie selbst in Kontakt treten können mit den grenzenlosen Kräften des weiblichen Körpers, um aus der Geburt wieder das ganzheitliche, spirituelle und gewaltfreie Erlebnis zu machen, das sie von Natur aus ist. Unter dem Begriff „Hypnobirthing“ verbirgt sich ein konkretes und äußerst hilfreiches Konzept, das mittlerweile schon Millionen von Schwangeren ein freudvolles, gelungenes Geburtserlebnis geschenkt hat. Die Theorie fußt nämlich auf der Annahme, dass Geburten heutzutage aus genau einem Grund zu den stressigen und schmerzhaften Erlebnissen geworden sind, die so viele Frauen fürchten: Angst. Angst führt zu Anspannung, welche wiederum zu Schmerzen führt und dieser Teufelskreis der angstvollen Erwartung resultiert fast zwingend in einer schmerzhaften Erfahrung. Deshalb bietet Hypnobirthing Ihnen einen Ausstieg aus diesem Kreislauf an, indem es Sie optimal und umfassend auf die Geburt vorbereitet. Gute Aufklärung, vertrauensvolle Begleitung und Aufarbeitung von Ängsten sowie zahlreiche Techniken der Meditation, Entspannung und Visualisierung helfen Ihnen dabei, die nahende Geburt von Anfang an bewusst und aktiv mitzugestalten. Also tauchen Sie ein in die überwältigenden Kräfte Ihrer Weiblichkeit und machen Sie die Geburt zum

schönsten Ereignis Ihres Lebens! Lassen Sie sich das Wunder der Geburt nicht länger von Ängsten trüben und entwickeln Sie mit der Unterstützung dieses einfühlsamen und sorgfältig zusammengestellten Ratgebers Ihren Weg, um Schwangerschaft & Geburt zu einem Erlebnis reiner Freude werden zu lassen.

Das unverzichtbare Standardwerk für das erste Jahr mit Ihrem Baby. Im Zentrum des Buches steht die Entwicklung des Babys auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, angefangen vom ersten bis hin zum zwölften Monat. Auch den Müttern wird in jedem Monat ein eigenes Kapitel gewidmet, ob zu Lust und Liebe, Beckenboden, Ayurveda oder Schönheit und Pflege. Sie wollen außerdem wissen, welche Grundausstattung nötig ist? Wie viel Schlaf das Baby braucht? Wann es Zeit für den ersten Brei ist? Welche Abend-Rituale es gibt? Wie sich die Partnerschaft mit der Ankunft des Kindes verändert? Dann schlagen Sie nach, denn das Standardwerk gibt umfassend, praxisnah und anschaulich illustriert Antworten auf alle wichtigen Fragen: Moderne Konzepte wie Kinaesthetics fließen ebenso ein wie neueste Erkenntnisse aus der Gehirn- und Schlafforschung. Anleitungen für Babymassagen sowie Kopiervorlagen für Tagebücher bzw. Protokolle zum Essen, Schlafen und Schreien komplettieren den umfangreichen Ratgeber.

HYPNOBIRTHING THE ORIGINAL METHOD Mindful Pregnancy and Easy Labor Using the Leclaire Childbirth Method
Through your use of the Leclaire Method you will learn how to: . Change your fears about pregnancy into positive thoughts and actions . Use mind/body techniques to bond with your fetus and enhance the nurturing of your baby . Experience labor and childbirth mindfully as calm, joyous, and pain-free . Establish a healthy and happy beginning for your child Simple strategies to reduce the pain, rekindle the joy, and recognize the power of giving birth! The highly successful Leclaire Method - the program for the twenty-first century that incorporates hypnosis and mindfulness helps you experience labor and childbirth calmly, joyously, and painlessly! Developed by Michelle Leclaire O Neill, a medical professional and mother, this holistic method draws on both modern science and ancient wisdom to present pregnancy as the glorious, instinctive event it should be. The author s systematic approach gives you back control over your mind and body during childbirth when you may feel it slipping away. Through techniques including self-hypnosis, meditation, massage, and visualization, you learn to ease childbirth jitters, improve bonding between you and your baby, and facilitate your baby s peaceful, painless entry into the world. In addition, the Leclaire Childbirth Method can prevent unhealthy birth weight, ease the transition to breastfeeding, and create the healthiest possible environment for a new life! Good for all pregnancies and births (natural, medicated or C section). Michelle Leclaire O Neill, Ph.D., R.N., has worked in psychoneuroimmunology for the past sixteen years. The originator of the Leclaire Childbirth Method, she works from her Mind Body Center and is the mother of three. The Leclaire Method. . . provides women with exactly what they need to know to reclaim their inborn ability to birth normally, joyfully, and easily. 3/4 Christiane Northrup, M.D., Author of Women

s Bodies, Women s Wisdom Wonderful . . . the guide every expectant woman and her partner need to experience the miracle of life. 3/4 Susan Love, M.D., Author of Dr. Susan Love s Hormone B

Handbuch für werdende Eltern. Mit Erfahrungsberichten

Roman

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

Wecke deine Urkraft für das Wunder der Geburt! Meditationen, Affirmationen und Lebensmusik

Hypnobirth

die nackte Wahrheit über Schwangerschaft und Geburt

Mama werden mit Hypnobirthing

Das kleine Kaninchen, das Ihr Kind ins Reich der Tr ä ume entf ü hrt ... Will Ihr Kind oft nicht zu Bett gehen? Oder kann nicht einschlafen? Die Geschichte von Konrad Kaninchen und seiner Reise zum Schlafzauberer ist die L ö sung. Sie l ä dt zum Vorlesen ein und f ü hrt Ihr Kind schnell zu angenehmer Entspannung und in tiefen Schlaf. Die vom Autor entwickelte Methode basiert auf Techniken des Autogenen Trainings sowie Neurolinguistischen Programmierens und wird von Psychologen und Therapeuten auf der ganzen Welt empfohlen. Machen Sie aus dem Zubettgehen Ihres Kindes ein sorgenfreies und unkompliziertes Ritual.

55% OFF for Bookstores! NOW at \$ 14.83 instead of \$ 32.97! LAST DAYS! Have you just found out that you are having a baby? You are embarking upon one of the most amazing and miraculous journeys that will happen in your lifetime. Something fundamental changes inside of you when you find out you are becoming a mother. There is a shift towards the primal and base instinct of nurturing your baby and bringing them into the world safely. You become one of a long chain of mothers that stretch back through history to the very first mother, Eve. Gather strength and wisdom from your foremothers. Allow them to guide you as you walk this path of motherhood. I have written this hypnobirthing guidebook to help women through the journey of pregnancy and birth. This guidebook is ideal to use alongside antenatal education. Unfortunately, this can also be a time of anxiety, confusion, and worry. It seems as if everyone has an opinion on what the 'right' way is for you to carry and deliver your baby. This book is my attempt to quiet the noise. To bring the focus back to you. To give you back your voice and power. However, you chose to deliver your baby, you can do it in complete peace, tranquility, and relaxation. This is the very foundation of what hypnobirthing is. Hypnobirthing is getting in touch with your own peace and relaxation through self-hypnosis and guided hypnoscripts read by your birthing partner. You can quiet the outside voices; you can banish your fears and anxiety. You have the power to unite your body and mind and have the labor and delivery that is right for you and your baby. Hypnobirthing can assist you with overseeing pressure hormones, for example, adrenalin, and lessen tension, which should prompt a quieter birth. During work, your body creates a concoction called oxytocin, which helps progress your work. Stress hormones influence the creation of oxytocin and make your work

longer. Overseeing pressure may likewise diminish a portion of the dread and agony experienced during work. Hypnobirthing may lessen the requirement for medications and therapeutic intercession. Be that as it may, you can have extra relief from discomfort also on the off chance that you need to. It very well may be added to any birth plan and the strategies can be utilized any place you conceive an offspring - in a medical clinic or birth focus, or at home. Hypnobirthing may profit you after birth as well, with some proof indicating that it can bring down the opportunity of postnatal wretchedness. This book covers: What Is Hypnobirthing? The Hypnobirthing Philosophy Inner Preparation Of Childbirth And Beyond Nutrition The Power Of Mind Mindfulness In Everyday Life Relaxation 55% OFF for Bookstores! NOW at \$ 14.83 instead of \$ 33.97! LAST DAYS! You will Never Stop Using this Awesome Cookbook! Buy it NOW and get addicted to this amazing book

"Und so steige ich hinauf, in die Dunkelheit dort drinnen oder ins Licht." - Als am Ende vom "Report der Magd" die T ü r des Lieferwagens und damit auch die T ü r von Desfreds "Report" zuschlug, blieb ihr Schicksal f ü r uns Leser ungewiss. Was erwartete sie: Freiheit? Gef ä hnis? Der Tod? Das Warten hat ein Ende! Mit "Die Zeuginnen" nimmt Margaret Atwood den Faden der Erz ä hlung f ü nfzehn Jahre sp ä ter wieder auf, in Form dreier explosiver Zeugenaussagen von drei Erz ä hlerinnen aus dem totalit ä ren Schreckensstaat Gilead. "Liebe Leserinnen und Leser, die Inspiration zu diesem Buch war all das, was Sie mich zum Staat Gilead und seine Beschaffenheit gefragt haben. Naja, fast jedenfalls. Die andere Inspirationsquelle ist die Welt, in der wir leben." Der neue Roman von Spiegel-Bestsellerautorin Juliet Ashton behandelt die gro ß en Frauenthemen: Liebe, Familie, Muttersein, Gl ü ck - und wartet mit ü berraschenden Wendungen und zahlreichen Men ü vorschlä gen auf. Immer wieder Sonntags trifft sich die 40-j ä hrige Anna mit ihrer bunten Familie zum Essen. Stets dabei sind ihre drei Geschwister, die geliebte Oma - und ihr Exmann. Manchmal wird Wichtiges verschwiegen, manchmal werden die falschen Worte benutzt, aber am Ende freuen sich alle auf den Nachtsch. An diesem Sonntag l ässt Dauersingle Anna jedoch die Bombe platzen: Sie ist schwanger. Der Vater: ein One-Night-Stand. Auch wenn die Familie hinter ihr steht - mit einem eigenen Kind hat auch Anna nicht mehr gerechnet. Und erst recht nicht damit, sich schon beim n ä chsten Sunday Lunch neu zu verlieben ...

Il Parto Positivo

HypnoBirthing. Das Original - 6. aktualisierte Auflage

Hypnosis, Guided Meditation, Mindfulness, And Relaxation Techniques for A Positive Birth Experience. With Hypnosis Sessions for Future Fathers.

Das gro ß e Buch f ü r Babys erstes Jahr
leben

Die selbstbestimmte Geburt

Das revolution ä re Hypnose-Programm f ü r eine sanfte, nat ü rliche Geburt