

Behandlungsgebühren

Die Heil-Hypnose Sitzung besteht immer aus einem ausführlichen Vorgespräch zur Klärung individueller Faktoren und der Hypnose-Phase.

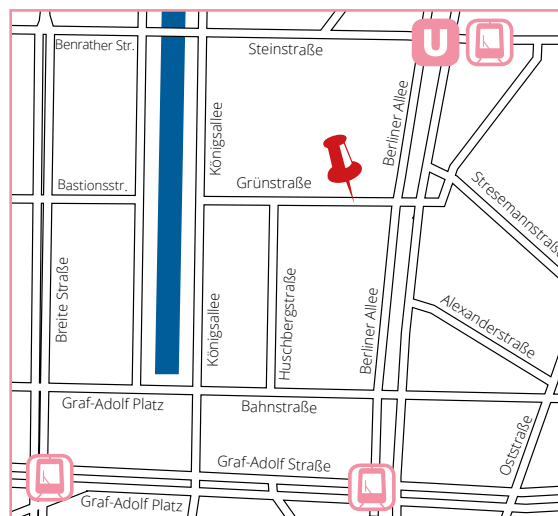
Die Termine zur Geburtsvorbereitung dauern ca. 90 Minuten und kosten somit 190.- EURO.

Die Behandlungskosten sind privat zu zahlen.



Martina Effmert

Anfahrt



Martina Effmert
Grünstrasse 23
42012 Düsseldorf

Terminvereinbarung:
0211 86 93 55 44
me@effmert-coaching.de

Zentrum für Naturheilverfahren
Norbert Zimmermann

www.snakemed.de
www.effmert-coaching.de

#82370833 © WavebreakmediaMicro - Fotolia.com
90837161 - © Ramona Heim

Martina Effmert

Geburtsvorbereitung mit Hypnose



Die Kraft des Unbewussten

www.snakemed.de
www.effmert-coaching.de

Warum Hypnosetherapie?



„Hypnose in der Geburtshilfe? Hilft Hypnose dabei Ängste zu nehmen und Schmerzen einzudämmen? Um es gleich vorweg zu sagen: Hypnose hilft!

Hypnose ist seit ältester Zeit in vielen Kulturen bekannt und wurde schon immer zu therapeutischen Zwecken und auch in der Geburtsvorbereitung genutzt. Im Jahre 2006 wurde die Hypnosetherapie als wissenschaftliche Behandlungsmethode in Deutschland anerkannt.

Selbstverständlich hat Hypnosetherapie nichts gemeinsam mit einer „Show“-Hypnose, wie sie manchmal im Fernsehen zu sehen sind.

Unter Hypnose ist man in einem Zustand, der sich mit Tagträumen, Meditation oder tief versunkenem Lesen vergleichen lässt.“

Ihre Martina Effmert

- Klinische und therapeutische Heil-Hypnose
- Hypnosetherapie von Kindern
- Selbsthypnose und Meditation
- Psychologische Beratung - Gesprächstherapie
- Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Vorteile der Geburtsvorbereitung mit Heil-Hypnose auf einen Blick:

- Steigert die Entspannungsfähigkeit und -tiefe
- Vermindert die Angst
- Reduziert die Schmerzen
- Reduziert den Einsatz von Medikamenten
- Verkürzt die Eröffnungsperiode
- Bedarf keiner fremden Hilfe, sondern kann von der Schwangeren selbst angewandt werden
- Erhält bei tiefer Entspannung die Mobilität und Kommunikationsfähigkeit während der Geburt
- Führt zu geringerer Erschöpfung unter der Geburt
- Vertieft die Beziehung zwischen Mutter und Kind
- Hat keine Nebenwirkungen

Sie lernen ...

- die tiefe Entspannung und den Umgang mit Schmerzen
- den Schmerz umzudeuten und mit positiven Inhalten zu verknüpfen
- in andere Empfindungen umzuwandeln wie etwa Wärme, Kühle oder Leichtigkeit
- physiologische Veränderungen: regelmäßige Atmung so wie ein Absenken des Stresshormonspiegels

Wenn Sie sich für eine Geburtsvorbereitung mit Heil-Hypnose interessieren, dann sollten Sie sich rechtzeitig ab der 30. Schwangerschaftswoche – auf Wunsch auch früher, gerne anmelden.

Terminvereinbarung:

0211 – 86 93 55 44

me@effmert-coaching.de

Zentrum für Naturheilverfahren

Norbert Zimmermann

Die Geburtsvorbereitung umfasst vier Sitzungen (Dauer ca. 1 – 1,5 Stunden) im Abstand von ein bis zwei Wochen.

1. Sitzung:

- Allgemeine Informationen zu Hypnose und Anamnese Ihrer Krankengeschichte
- Wir üben gemeinsam den Einstieg in die Hypnose
- Sie werden durch eine erste Entspannungs-Körperreise geführt

2. Sitzung:

- Wir vertiefen weiter die Entspannung
- Sie finden in Trance durch bestimmte Fragentechniken zu Ihrem persönlichen, imaginären Rückzugsort. Sie finden Ihre Ruhe- und Entspannungsinsel
- Dieses Bild von Ihrem Rückzugsort verankern wir, damit Sie es immer wieder auch während der Geburt abrufen können

3. Sitzung

- Wir lösen gemeinsam bestehende Ängste auf und ersetzen und verankern diese durch schöne, positive Bilder
- Wir suchen in Trance einen weiteren Entspannungsort auf – das kann z.B. das Meer oder eine Wiese sein
- Wir üben Entspannungstechniken und Schmerzsteuerungstechniken

4. Sitzung

- Wir gehen in Trance gemeinsam die ganze Entbindung durch und koppeln die Abläufe an Ihren Entspannungsort
- Außerdem üben wir in dieser letzten Sitzung die sogenannte Handschuhanästhesie, mit deren Hilfe Sie während der Entbindung Unempfindlichkeit und Taubheit von Ihrer Hand auf den Bauch übertragen können

Sie können die Geburtsvorbereitung mit Hypnose alleine oder auch zu zweit oder dritt in einer Kleingruppe erlernen.