

Klangmassage nach Peter Hess® für Schwangere



Tiefenentspannung und innere Harmonie

Dabei werden obertonreiche Klangschalen auf dem Körper sanft angespielt.

Die Klangmassage stärkt den Energiehaushalt des Körpers und regt die Selbstheilungskräfte an. Kreativität und Schaffenskraft erhalten neue Impulse, die Gesundheit wird gestärkt.

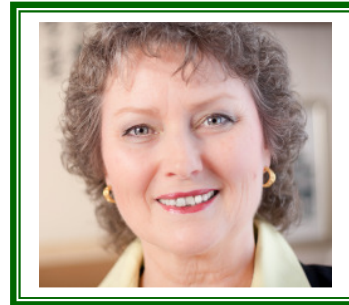
So kann Klangmassage unter anderem:

- Nacken- und Schulterverspannungen lösen
- eine bessere, vertiefte Atmung ermöglichen
- die Konzentrationsfähigkeit verbessern
- in der Schwangerschaft Entspannung für Mutter und Kind bringen
- dem Kind im Mutterleib eine Brücke bauen in die Welt, in die es hineingeboren wird
- die Geburtsarbeit in allen Phasen unterstützen

Kraftquelle-Frankfurt

Institut für Gesundheitsbildung – Ute Vetter

Welches Anliegen Sie auch immer zu mir führt, Ihre individuelle Persönlichkeit steht im Vordergrund und ist entscheidend für die Art der Behandlung oder Unterstützung.



Kraftquelle-Frankfurt

Institut für Gesundheitsbildung

Ute Vetter

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Marma - Yogalehrerin und Pädagogin
für Integrierte Psychosomatische Gesundheitsbildung
(IPSG)

D-65929 Frankfurt am Main
Hostatostraße 41,

☎ +49 (0)69 / 33 25 09

info@kraftquelle-frankfurt.de

www.kraftquelle-frankfurt.de

Kraftquelle-Frankfurt

Institut für Gesundheitsbildung – Ute Vetter



Mental-Training ZUR Geburtsvorbereitung

Leichtere Geburt

Schmerzreduktion

Tiefenentspannung

Kürzere Eröffnungsphasen

Aktivierung von Kraftreserven

Hypnoimaginatives Mentaltraining

... fördert die körperliche, mentale und emotionale Entspannung.

Die Fähigkeit zur Entspannung ist durch das hypnoimaginative Mentaltraining einfach erlernbar und wird durch das regelmäßige Üben selbstverständlich und leicht.

... reduziert den Einsatz von chemischer Anästhesie und von Schmerzmedikamenten.

Dadurch fällt eine Belastung des Atmungs- und Kreislaufsystems bei Mutter und Kind weg.

... bewirkt üblicherweise eine Verkürzung der Eröffnungsphase.

Medizinische Studien belegen, dass die Eröffnungsphase bei Frauen mit hypnomentaler Geburtsvorbereitung um bis zu 20% verkürzt ist. Bei Erstgebärenden verkürzt sich die Geburtszeit um bis zu 2 Stunden.

... bewirkt eine geringere Ermüdung bei der Geburt.

Die Frau ermüdet weniger schnell bei der Entbindung, weil sie in der Zeit zwischen den Gebärmutterkontraktionen sich wieder tief entspannen kann und weil erwiesenermaßen die Widerstandskraft bei körperlicher Anstrengung in hypnomentaler Trance erhöht ist.

... reduziert das Risiko eines Geburtsschocks,

weil die Gebärende im ersten Stadium der Geburt nicht so erschöpft ist. Sie kann im hypnomentalen Zustand essen, trinken oder auch schlafen. Sie kann aber auch wenn die Kontraktionen stark werden, wach und aufmerksam mit dem Arzt und der Hebamme kooperieren.

... beeinträchtigt nicht die Gebärmutteraktivität.

Anästhetika, Schmerzmittel und Sedativa können sich unterdrückend auf die Uteruskontraktionen auswirken und damit die Wehen verlängern. Selbst wenn es nicht möglich ist auf entsprechende Mittel zu verzichten, ist unter dem Einsatz von hypnoimaginativem Mentaltraining oft eine geringere Dosis ausreichend, was sich schon vorteilhaft auswirkt.



... bewirkt eine deutliche Schmerzreduktion.

Durch die hypnotische Trance wird der Angst-Anspannungs-Schmerz-Kreislauf gelöst und eine erhöhte Schmerzresistenz erreicht. Zusammen mit der Fähigkeit immer wieder zwischen den Kontraktionen in eine tiefe körperliche und mentale Entspannung zu gehen, ist dies eine deutliche Geburtserleichterung.

Sogar im zweiten Stadium der Geburt, wenn die Kontraktionen häufiger und intensiver werden, können Frauen, die gelernt haben, tiefes rhythmisches Atmen mit Suggestionen für zunehmende Entspannung zu verbinden, Schmerzen vermindern oder sogar ganz ausschalten.

... stärkt die Fähigkeit der Frauen zur wachen Kooperation mit dem Arzt und der Hebamme

Vor allem im letzten Stadium, kurz bevor der Kopf des Kindes durchtritt, ist es wichtig, dem Pressdrang, der natürlicherweise entsteht, widerstehen zu können, damit sich das Perineum langsam genug dehnen kann, damit es

nicht reißt. Diese Phase erfordert die ganze wache Aufmerksamkeit der Gebärenden und ihre Bereitschaft den Atemanleitungen der Hebamme und des Arztes zu folgen. Eine Frau, die hypnotisch vorbereitet ist, kann in der Regel sehr viel besser das Pressen auf Anleitung der Hebamme regulieren.

... stärkt die Fähigkeit die Geburt aktiv zu gestalten.

Die Geburt ist ein schöpferischer Prozess und ein intensiver Kraftakt für die Frau. Wenn sie gelernt hat mit dem Mentaltraining umzugehen, hat sie mehr Vertrauen in ihren Körper, in ihre eigene Kraft und in ihre Fähigkeit zur Kontrolle der Situation. Sie ist aktiv am Geschehen beteiligt und nicht ständig auf den Arzt oder die Hebamme angewiesen.

Die Erholungsphase nach der Geburt mit Mentaltraining verläuft in der Regel schneller und ohne Zwischenfälle.

Die meisten Frauen, die mit hypnoimaginativem Mentaltraining entbunden haben, fühlen sich nach der Geburt erstaunlich fit und wenig erschöpft.

Der Milchfluss kann über Mentaltraining angeregt und das Stillen erleichtert werden.

Dies ist nicht verwunderlich, da der Stillvorgang durch bewusste oder unbewusste emotionale Probleme sehr störanfällig ist.

Individuell abgestimmtes Mental-Trainingspaket gilt für 2 Personen – z. B. mit Partner oder Freundin

4 – 6 Sitzungen je 1 Stunde

Die Trancen werden aufgenommen und können mit nach Hause genommen werden, zum Üben.

4 Sitzungen – 280 €

6 Sitzungen – 380 €