

Feedback

1. **Was hat mir besonders gut gefallen? Womit war ich besonders zufrieden und was hat mir am meisten geholfen?**

Der offene und ehrliche Austausch, die sehr kleine Gruppe, die angenehme und die entspannte Atmosphäre hat uns sehr gut gefallen. Mögliche Komplikationen hast du angemessen angesprochen und nicht alles „nur“ schön geredet. Ausserdem haben wir von dir hilfreiche Tipps für rund um die Schwangerschaft und Geburt erhalten (Checkliste, Massagen, Tees, Öle, etc.). Die neue Sichtweise – der andere Blickwinkel – hinsichtlich dem Thema Geburt hat uns sehr geholfen. Das Wichtigste von allem ist für uns die Gewissheit zu haben, dass Hypnobirthing eine echte Alternative zu allen künstlichen und medizinischen Varianten ist.

2. **Inwiefern wurden meine Erwartungen erfüllt? Welche Erkenntnisse und Fähigkeiten habe ich gewonnen?**

Die Geburt verläuft unter „normalen“ Umständen völlig natürlich nach einem biologischen Plan. Der Körper der Frau und das Kind wissen was das Richtige ist und wie Geburt „funktioniert“ und abläuft.

Völlig entspannt und zuversichtlich freuen wir uns auf die Geburt unseres Babies. Mit dem Wissen es wird und ist alles gut. Wir sind fähig die Übungen von Hypnobirthing anzuwenden und werden so die Geburt selbstbestimmt erleben können. Wir sind in der Lage positive innere Bilder hervorzurufen und den Atem bewusst und den Geburtsverlauf optimal beeinflussend einzusetzen.

3. **Welche Veränderungen habe ich während dem Kurs festgestellt?**

Es ist völlig „normal“ über spontane und natürliche Geburten zu reden, ohne Angst und Sorgen vor künstlichen Eingriffen haben zu müssen. Wir können mit dem Thema Geburt entspannt umgehen.

4. **Würdest du den Kurs weiterempfehlen? Weshalb?**

Auf jeden Fall – jedem Paar, das Kinder bekommen möchte. Die Menschen sollen wissen, dass das was uns über die Medien über die Geburt berichtet wird, falsch ist. Dass, die Angstmacherei völlig unbegründet ist und „nur“ auf einem unterdrückendem Frauenbild beruht. Der Partner übernimmt bei Hypnobirthing eine aktive Rolle, anstatt hilflos daneben zu stehen. Paare lernen sich von einer anderen, noch unbekanntem, Seite kennen. Die Bindung der Paare wird so gestärkt.

5. **Verbesserungsvorschläge**

Keine 😊

6. **Wie bist du auf den Kurs aufmerksam geworden?**

Flyer Mühleholzmarkt

Vielen Dank für Alles & liebe Grüsse
Alexander und Bianca