

# Meine 3 Angebote zur *Geburtsvorbereitung*

<i>Was drin steckt</i>	Kostenloses Webinar Geburtsschmerz	<b>Kleiner Kurs</b> „Geburtsschmerz minimieren“ 69€	<b>Großer Kurs</b> „Fahrplan in deine glückliche Geburt“ 297€
Bindungsmeditation mit dem Baby im Bauch			
Warum Geburtsschmerzen entstehen			
Warum du Geburtsschmerzen mental beeinflussen kannst			
Wie du Geburtsschmerzen vorbeugst			
Wie du Geburtsschmerzen minimierst			
Wie du Geburtsschmerzen bewältigst und nicht unter ihnen leidest			
Körperliche Vorbereitung			
Mindset-Check am Anfang und am Ende des Kurses			
Mindset: im Kurs wirst du zum einen nebenbei und zum anderen ganz gezielt an deinem optimalen Mindset arbeiten			
Wo ist die natürliche Geburt geblieben?			
Warum Geburten so unterschiedlich erlebt werden			
Die Rolle des Gehirns bei der Geburt			
Optional: eine belastende Geburt verarbeiten			
Ein ganzes Buffett an Entspannungstechniken			
Intuition wiedererwecken – wie dir dein Bauchgefühl hilft			
Angstbewältigung: Angst verwandeln wir durch Wissen und Übungen in Vorfreude und Zuversicht			
Superkraftübung gegen Angst			
18 Gründe, warum du dich auf die Geburt freuen kannst			
30 Strategien, um dein Geburtsprogramm voll auszukosten			
Bindung: Neben der Bindung zum Baby gibt es auch eine Übung um euch als Paar zu stärken			
Dein optimales Geburtssetting finden: Wer, Wo und mit Wem?			
Werde der beste Geburtsbegleiter!			
Praktisches Geburtswissen: Geburtspositionen, Atmen, Pressen, Tönen Interventionen: Risiken und Vorteile			
So gelingt dir der Abruf unter der Geburt wie von selbst			
Workbook zum Download			
Audios zum Download			mehr Audios
Affirmationskartenset			