

## Mütter und Väter berichten

„Schon nach der ersten Sitzung war ich begeistert, wie tief ich mich wirklich entspannen kann. Das war mir vorher noch nie so bewusst.“ *Maria K., Purkersdorf*



„Durch die Hypnose-Begleitung lernte ich meinem Körper und meinem Kind so sehr zu vertrauen. Die Geburt war ein wunderschönes Erlebnis.“

*Barbara V., Wien*

„Im Laufe der Schwangerschaft haben sich Ängste vor der Geburt aufgebaut. Durch die Hypnose-Sitzungen und Übung in der Selbst-Hypnose wurde ich sehr entspannt. Die Geburt hat dann auch nur fünf Stunden gedauert. Sie verlief natürlich und schön.“



*Sabine D., Wien*



„Durch das Üben der Hypnose gemeinsam mit meiner Frau konnten wir uns sehr gut auf die Geburt vorbereiten.

Darüber hinaus habe ich durch diese Technik viel an Verständnis über den Vorgang des Gebärens gewonnen, wodurch ich bei der Niederkunft aktiv positiv unterstützen konnte.“ *Karl T., Wr. Neustadt*

H E B A M M E  
G A B R I E L E S P R U N G

Linzerstraße 178 / Stg. 4 / Tür 8  
1140 Wien

Telefon: 0650 / 26 10 063  
E-Mail: [hebamme@sprung.at](mailto:hebamme@sprung.at)  
[Http://hebammenpraxis.sprung.at](http://hebammenpraxis.sprung.at)

Öffentl. Verkehrsmittel: 52, 49, U4

RUHIG UND ENTSPANNT

# HYPNOSE

in der Schwangerschaft  
und für die Geburt



Tel.: 0650 26 10 063  
[hebamme@sprung.at](mailto:hebamme@sprung.at)

H E B A M M E  
G A B R I E L E S P R U N G

# HYPNOSE ENTSPANNUNG PUR

**HYPNOSE ist ein natürlicher Zustand der körperlichen und mentalen Entspannung, der Ihnen hilft, die Geburt angstfreier, stressfreier und schmerzfreier zu erleben.**



Entspannt der Geburt entgegen lächeln

Entdecken Sie, wie die Methoden der Hypnose sehr effektiv eingesetzt werden, um den tiefen Entspannungszustand zu erreichen und zu üben. Die Geburtszeit kann dadurch verringert werden und der Einsatz von Medikamenten und Schmerzmitteln kann sich durch gezieltes Training als unnötig erweisen, bzw. vermindert werden.

Schon ab drei Sitzungen erzielen Sie einen tiefen Effekt und können Selbst-Hypnose üben.

**Einheiten mit Ihrem Partner** wirken sich stärkend auf Ihr zukünftiges Leben als neue Familie, als Partner und Eltern aus. Ihr Partner profitiert von der Entspannung und kann Sie noch verständnisvoller bei der Geburt begleiten.

## Entspannte Schwangerschaft und Geburt

- ☺ Entspannt und sicher zur Geburt kommen
- ☺ Eine entspannte Geburt erleben können
- ☺ In guten Kontakt mit dem Körper kommen
- ☺ Sanfte Kommunikation mit dem Baby
- ☺ Selbst-Hypnose erlernen und trainieren
- ☺ Spannungszustände und Stress verringern
- ☺ Ängsten und Unsicherheiten begegnen
- ☺ Schwangerschaftsbedingte Beschwerden lindern
- ☺ Unterstützung des Stillens

## Angebot

Vereinbaren Sie einen Termin und erforschen Sie die Möglichkeiten, wie Sie durch Hypnose-Begleitung eine entspannte Schwangerschaft und eine glückliche Geburt erleben können.

**Kostenfreies Info-Gespräch:** 30 Min.

**Schnupper-Paket:** 3 Sitzungen

**Komplett-Paket:** 8 Sitzungen  
4 Sitzungen: Schwangerschaftsbegleitend  
4 Sitzungen: Geburtsvorbereitend  
inkl. 1-2 Partner-Einheiten

Weitere Details finden Sie auf meiner Homepage.

H E B A M M E  
G A B R I E L E S P R U N G

Linzerstraße 178 / Stg. 4 / Tür 8  
1140 Wien

Telefon: 0650 / 26 10 063  
E-Mail: [hebamme@sprung.at](mailto:hebamme@sprung.at)  
[Http://hebammenpraxis.sprung.at](http://hebammenpraxis.sprung.at)