

Hypnose kann einer Postnatalen Depression vorbeugen oder den Umgang damit *erleichtern*.

Mit professioneller *Unterstützung* werden Sie individuell darin begleitet, wenn Sie während der *Schwangerschaft* oder Geburt Ängsten ausgesetzt sind oder waren.



Regina Kaergel

Seit 1998 arbeite ich als Heilpraktikerin in eigener Praxis.

Ab 2006 Begleitung mit Hypnose um die Schwangerschaft.

Von 2007 bis 2014 Honorartätigkeit in der Psychosomatik und Psychoonkologie einer Klinik.

Ab 2016 Kooperation mit Herrn Univ.-Prof. Dr. T. Goecke, Leiter Pränatale Medizin und Spezielle Geburtshilfe, Frauenklinik am Universitätsklinikum Aachen (RWTH).

Einzelbegleitung und Gruppenarbeit sowie Nachsorge nach psychosomatischem Klinikaufenthalt.

Meine Qualifikationen: Körperorientierte Psychotherapie, Atemarbeit i. A. Holotropes Atmen, Hypnosetherapie, Gesprächstherapie, Focusing, Traumaarbeit, Ausdruck der Stimme, Fastenleiterin, TCM/Tuina-Massage/Chiropraktik.

Termine nach telefonischer Vereinbarung. Aktuelle Gruppentermine unter www.regina-kaergel.de.

Hypnose bei Schwangerschaft und Geburt

Hypnose in der Schwangerschaft
zur Geburtsvorbereitung
zur Prävention Postnataler Depression

Hypnose ist eine wunderbare Möglichkeit, sich auf die Geburt eines Kindes vorzubereiten.

Regina Kaergel

Regina Kaergel, Heilpraktikerin
Praxis: Roetgener Str. 27, 52159 Roetgen-Rott
Telefon 02471/1356694
info@regina-kaergel.de

Schwangerschaft und *Geburt* sind mit
starken Emotionen verbunden.

Freude am Wachsen des Kindes eröffnet und
begleitet den Raum der Elternschaft.

Die *Beziehung zum Kind* intensiviert
sich, Paare erleben die Geburtsvorbereitung als eine

besonders intensive Phase ihrer Partnerschaft.

Persönliche Lebensumstände und auch frühere
traumatische Erlebnisse können
diese Prozesse stören und Ängste auslösen.



Um diesen natürlichen Ereignissen mit Gelassenheit
und innerer Ruhe entgegen zu sehen, können mit

Hypnose und Entspannungsübungen die
ureigenen *Kräfte* vor und nach der Geburt
mobilisiert werden.

Die medizinische Hypnose stellt eine besondere Form
der Geburtsvorbereitung dar.

Die Methode, im tranceähnlichen Zustand verborgene
Kräfte zu mobilisieren, wird seit Jahrtausenden
angewendet. Während der *Geburt* kann zwischen
den Wehen schneller und tiefer entspannt werden,
um *Kraft* für die folgende *Wehe* zu tanken.

Studien belegen ein reduziertes
Schmerzempfinden, eine kürzere Geburtsphase und
eine schnellere *Regeneration*.



In wenigen Einzelsitzungen lernen Sie die
Hypnose selbst durchzuführen.

Während der Geburt und in der Phase danach
können Sie sie jederzeit zur gezielten
Regeneration einsetzen.

Mental gestärkt wird es Ihnen trotz
körperlicher und emotionaler Herausforderung
leichter fallen, sich vertrauensvoll der *Geburt*
Ihres *Kindes* hinzugeben
und weniger Schmerzen zu empfinden.

In einer angenehmen Trance kreieren Sie einen
inneren, meditativen Raum und nehmen Kontakt zu
Ihrem Kind auf.