

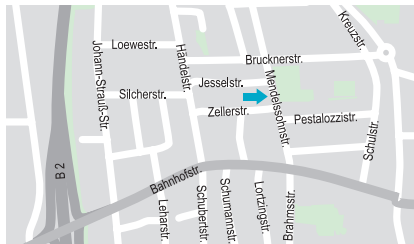


- Für Ihre persönlichen Fragen stehe ich Ihnen selbstverständlich jederzeit gern zur Verfügung. Ich freue mich auf Sie.

### Ihre Catrin Salberg-Keller Heilpraktikerin für Psychotherapie

In meiner Praxis in Gersthofen biete ich darüber hinaus Unterstützung bei psychotherapeutisch relevanten Themen an. Hierzu zählen unter anderem:

- Raucherentwöhnung
- Hilfe in krisenhaften Lebensphasen
- Stressmanagement
- Hilfe bei Anpassungsstörungen und Ängsten
- Tiefenentspannung
- Konzentrationssteigerung
- Paarberatung



Catrin Salberg-Keller  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Mendelssohnstr. 12, 86368 Gersthofen  
Tel: 0179-664 7252  
catrin.salberg@hypnose-gersthofen.de  
www.hypnose-gersthofen.de



Catrin Salberg-Keller  
Hypnose Therapie Coaching

## Gelassen und entspannt zur Geburt



## MIT HYPNOSE



Catrin Salberg-Keller  
Hypnose Therapie Coaching

Unabhängig davon, ob Sie zum ersten Mal Mutter werden oder bereits Erfahrung haben – eine Schwangerschaft ist immer eine Zeit voller Erwartungen.

Liebe Leserin,

ich freue mich, dass Sie meinen Flyer zur Hand genommen haben.

In der Schwangerschaft entstehen manchmal neben der reinen Vorfreude auch begleitende Gefühle wie Unsicherheiten oder Anspannungen. Das kann zum einen an den körperlichen und hormonellen Veränderungen liegen, andererseits aber auch an möglichen Bedenken oder gar Ängsten vor der bevorstehenden Geburt – insbesondere dann, wenn Sie bereits ein unangenehmes Geburtserlebnis hatten.

Genau hier setzt mein Programm an. Die „**mentale Geburtsvorbereitung**“ ist ein hochwirksames, hypnose-basiertes Entspannungsverfahren, mit dem Sie sich bereits während der Schwangerschaft gelassen und zuversichtlich auf einen möglichst angenehmen Geburtsverlauf einstimmen.

Jedes gesunde Gehirn fällt circa alle 90 Minuten ganz von selbst für ein paar Sekunden in Hypnose. Das Ganze wirkt wie ein Ultrakurz-Urlaub, der das zentrale Nervensystem entspannt und erfrischt, und das weitestgehend unbemerkt.

**Die Hypnose ist ein naturalistischer Zustand.** Dieser hilfreiche Mechanismus lässt sich überaus wirksam nutzen. Denn auf diese Weise wird das Unbewusste auf gewünschte emotionale Zielzustände gelenkt, wobei gleichzeitig unangenehme und unerwünschte Empfindungen aus dem Fokus gerückt werden.

Das ist auch der Grund, warum die **Hypnose** seit Jahrhunderten als Methode zur **Schmerzdämpfung, Entspannung** und **Beruhigung** eingesetzt wird und diese Wirkung ist sogar messbar. So weist das EEG in der hypnotischen Trance Gehirnwellen-Aktivitäten nach, die einerseits auf eine hohe Konzentriertheit und Kreativität und andererseits auf eine größtmögliche Gelöstheit und Entspannung hindeuten.

Exakt diesen Zustand strebe ich mit meinem Programm an. Um alle Vorteile der Methode optimal nutzen zu können, ist allerdings etwas Übung erforderlich. Daher habe ich den Kurs auf acht Treffen ausgelegt, damit sich das Erlernte automatisieren und festigen kann.

### Mein Angebot: 8 x 1,5 Stunden, idealerweise ab der 25. SSW

- ▶ Gelassenheit in der Schwangerschaft
- ▶ Schnelle, wirksame Tiefenentspannung
- ▶ Spürbare Reduktion von Bedenken und Geburtsängsten
- ▶ Positive Einstimmung auf einen angenehmen Geburtsverlauf
- ▶ Effektive Verarbeitung von schwierigen Geburtserfahrungen
- ▶ Falls erforderlich: Rauchentwöhnung für eine nikotinfreie Schwangerschaft (separates Angebot)

