**Hypnobirthing - Kurse**

Hallo, schön dass du hier bist!

Mein Name ist Michaela und ich bin systemische Beraterin, Geburtsnerd, Kursleiterin für mentale Geburtsvorbereitung und angehende Doula. Vor allem jedoch bin ich Mama eines Sternen- und eines Regenbogenkindes.

**Du trägst bereits alles in dir!**

Ich glaube, dass die Geburt des eigenen Kindes ein Moment ist, der dich als Mama für immer prägen wird. Wäre es nicht wunderschön, wenn du diesen Moment dein Leben lang positiv in Erinnerung behältst? Dazu möchte ich dich in deine Kraft und ins Vertrauen bringen. Denn dein Körper weiß bereits, was zu tun ist! Mein Ziel ist es, dir zu helfen, Zugang zu diesen Instinkten zu finden.

In meinem Kurs lernst du die Physiologie von Geburt kennen, lernst Atemtechniken für die Wehen, lernst etwas über Bewegungen, die während der Wehen hilfreich sind und die Rolle der Hormone, die die Geburt steuern – und welche Umgebung sie am besten unterstützt. Zudem erhältst du das notwendige Werkzeug, um jeder Situation mit Zuversicht zu begegnen.

Ich freue mich darauf, dich auf deinem individuellen Weg zur Geburt zu begleiten!

Kurse in Passau, Vilshofen und Waldkirchen.

Termine und Details unter:

[www.michaela-kapfer.de](http://www.michaela-kapfer.de)

