

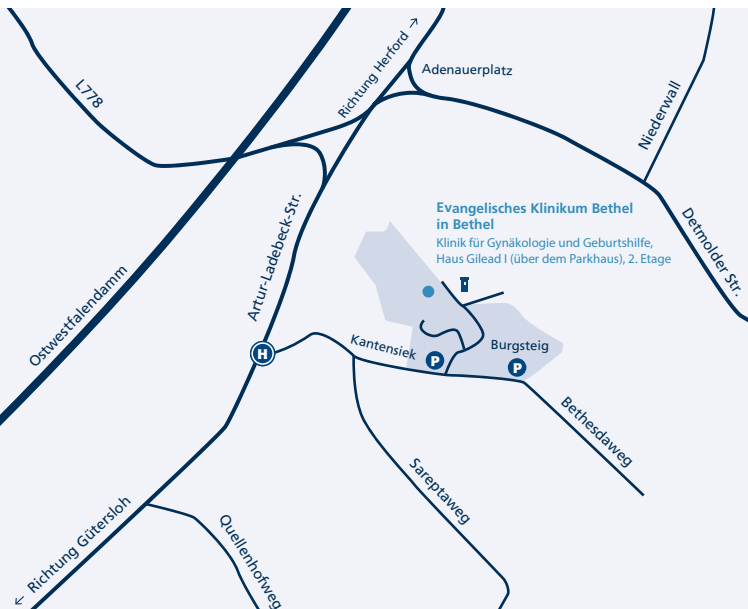
EVANGELISCHES
KLINIKUM Bethel

Evangelisches Klinikum Bethel
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Perinatalzentrum Bielefeld (Level 1)

Burgsteig 13
Haus Gilead I
33617 Bielefeld (Bethel)

www.evkb.de
www.perinatalzentrum-bielefeld.de

www.hoch5.com



KLINIK FÜR
GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE

**KURSANGEBOT FÜR
WERDENDE MÜTTER.**

Trance-Training zur Vorbereitung
auf die Entbindung.



DIE GEBURT AUF WOLKE 7

Eine Traumgeburt, da sind sich Frauen einig, sollte mit möglichst wenig Schmerz und ohne Angst verlaufen. Um dies zu ermöglichen, bietet Oberärztin Christiane Dietrich im Evangelischen Klinikum Bethel (EvKB) einen bislang stadtweit einzigartigen Kurs an: **Geburtsvorbereitende Selbsthypnose**. Dabei lernen die Teilnehmerinnen, durch Selbsthypnose in einen veränderten Bewusstseinszustand (Trance) zu gelangen, der als hellwach und gleichzeitig tiefenentspannt beschrieben wird. Werdende Mütter können diese Methode einfach erlernen und während der Geburt schließlich gezielt nutzen, um sich zu entspannen und das Schmerzerleben in den Hintergrund treten zu lassen. Ein weiterer Vorteil: Der Einsatz von Schmerzmitteln kann reduziert oder sogar ganz vermieden werden.

Als Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe hat Christiane Dietrich bereits viele schwierige Geburten erlebt, die unter Trance-Bildern noch eine positive Wendung nahmen. „Ängste und Furcht vor der Geburt haben meist zur Folge, dass sich der Körper anspannt. Diese Anspannung wiederum erhöht die Schmerzempfindlichkeit, was zu Stress führt. Wenn diese Spirale gar nicht erst in Gang kommt und die schwangere Frau den Vorgang mit Zuvorsicht und Selbstvertrauen angeht, ist die Zauberformel für eine glückliche Geburt bereits erfüllt“, fasst sie das Konzept zusammen.

Übrigens: Einmal erlernt, helfen die Methoden auch in anderen schwierigen Lebenssituationen – nicht „nur“ während der Geburt.

Kursinformationen

Beginn:	25. – 30. SSW
Kursdauer:	8 Wochen (4 Treffen, 14-tägig)
Treffen:	donnerstags von 17 bis 19 Uhr
Ort:	Haus Wentzheim (Burgsteig 5) im Geburtsvorbereitungsraum (2. Etage)
Kursdauer:	1,5 – 2 Std. pro Treffen (abhängig von der Anzahl der Teilnehmerinnen)
Teilnehmerinnenzahl:	maximal 6 Frauen
Kosten:	80,- Euro/Teilnehmerin
Kursleiterin:	Christiane Dietrich, <i>Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Spezielle Geburtshilfe und Perinatal- medizin, Pränatalmedizin, Qualifikation DEGUM II</i>

Kontakt / Anmeldung

Alle Interessierten sind zu diesem Kurs herzlich eingeladen. Um eine telefonische Anmeldung wird gebeten bei Frau Kampmann, Tel. 0521/772-782 53