

Über mich



Esther Spalinger
wingwave® Coach
Dipl. Hypnose-Therapeutin IGM
Geboren 1959 und Mutter
eines Sohnes.

Qualifikationen

- Diplomierte Hypnose-Therapeutin IGM anerkannt von NGH und Berufsverband der deutschsprachigen Hypnosetherapeuten
 - Hypnose Practitioner IGM
 - Hypno Systemik und Coaching
 - Kinderhypnose
 - Medizinische Hypnose
 - Analytische Hypnose
- wingwave® Coach
- Diplomierte Bachblüten-Therapeutin
- Trainerin für Autogenes Training

Mitglied des Verbands für Persönlichkeitstrainer v-p-t.

Nebst der Hilfe bei der Bewältigung von allgemeinen Problemen und Ängsten im Alltag, ist mir die Begleitung in schwierigen persönlichen oder gesundheitlichen Situationen ein besonderes Anliegen.

Ich freue mich, Sie bei mir zu begrüßen!



Geburtsvorbereitung mit Hypnose

Die Hypnose-Therapie kann auf eine tausende Jahre alte Entwicklung zurückblicken und hat in den letzten Jahrzehnten international zunehmend an Bedeutung und Anerkennung in der Medizin gewonnen.

Die therapeutische Hypnose ist eine Verbindung aus tiefer Entspannung und fixierter Konzentration auf sich selbst und ist deshalb eine Therapieform mit vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten.

Dieser angenehme Zustand ermöglicht es, das Unterbewusstsein gezielt anzusprechen.

Die Hypnose-Therapie während der Schwangerschaft ist eine wirksame Unterstützung für eine erfüllte Schwangerschaft und eine natürliche, sanfte Geburt. Ängste und Anspannungen werden wirkungsvoll reduziert. Durch das Erlernen von Selbsthypnose erhält die Mutter ein wirksames Instrument zur Entspannung während der Schwangerschaft und der Geburt. Der Partner wird während der Schwangerschafts-unterstützung und der Geburtsvorbereitung ergänzend geschult, die Selbsthypnose der Mutter während der Geburt aktiv zu unterstützen.

Warum Geburtsvorbereitung durch Hypnose?

Hypnose ist die effektivste Methode der psychologischen Geburtsvorbereitung.

Durch die tiefe Entspannung der Mutter entspannt sich auch der Fötus – dadurch wird Stress abgebaut.

Es ist eine natürliche und sanfte Methode, die jede Frau anwenden kann.

Die mentale Bindung zwischen der Mutter und dem Kind wird gestärkt.

Ängste, Verspannungen und Schmerzen vor und während der Geburt werden vermindert, dadurch werden weniger Schmerzmittel benötigt.

Durch die (Selbst-)Hypnose während der Geburt erleben Sie den Geburtsvorgang bewusst mit und sind aktiv beteiligt.

Die Hypnose erleichtert die Geburt.

Die Mutter ermüdet nicht so schnell und die Eröffnungsphase wird um ca. 20 % verkürzt.

Die Erholungsphase nach der Geburt ist wesentlich kürzer.

Preise:

Stundenansatz SFr. 160.-

Verrechnung nach Zeitaufwand

**Coachingpraxis
Esther Spalinger
Neunbrunnenstrasse 11
8050 Zürich**

044 840 18 54

**mail@coachingpraxis-zuerich.ch
www.coachingpraxis-zuerich.ch**

Termine nach Vereinbarung

