Geburtshypnose

Vertrauen in die eigene Kraft

Angaben zum Bildungsangebot

Titel	Geburtshypnose – Vertrauen in die eigene Kraft
Kursleitung	Yvonne Engler, dipl. Hebamme FH, zertifizierte Hypnosetherapeutin NGH und VSH
Datum	Freitag, 20. November 2026
Kurszeiten	09.00 – 18.00 Uhr
Netto-Dauer	8 Lernstunden
Kursformat	Präsenzseminar mit Theorie, Demonstrationen und praktischen Übungen
Voraussetzungen	Keine. Es sind keine Vorkenntnisse und keine Ausbildung in Hypnose erforderlich.
Zielpublikum	Alle Interessierten sowie Fachpersonen aus Geburtshilfe, Beratung und Therapie

Inhalt und Zielsetzung

Die Geburt ist der Moment, in dem die Frau ganz sie selbst ist. Unverstellt, echt. Und genau dafür braucht es weniger Technik, als man meint, und mehr Vertrauen in das, was längst angelegt ist.
Das Seminar vermittelt, wie Hypnose die Schwangerschaft und die Geburt begleiten kann: ruhig, gelassen und angstfrei. Die Teilnehmer/innen erleben die Hypnosen selbst, lernen die täglich anwendbaren Anker kennen und erhalten einen klaren Blick auf die Geburtshilfe von heute, zwischen Wunschvorstellung und Realität. Fallvorstellungen und Geburtsfilme aus der Praxis von Yvonne Engler machen das Gelernte konkret.

Lernziele

Die Teilnehmer/innen

- verstehen, wie hypnotische Trance wirkt und wie Suggestionen aufgenommen und umgesetzt werden,
- kennen den Aufbau einer Hypnose von der Induktion über die Wirkung und Posthypnose bis zur Exduktion,
- können einen persönlichen Anker setzen und in der Selbsthypnose anwenden,
- erkennen Ängste und gesellschaftliche Prägungen rund um die Geburt und können sie einordnen,
- können einen Geburtsplan erstellen und dessen Konfliktpotential einschätzen,
- haben die «Mutter Erde»-Hypnose und die Hypnose «Loslassen bis in die Wurzeln» selbst erlebt.

Für wen dieses Seminar ist

Für alle. Du brauchst keine Vorkenntnisse und keine Ausbildung in Hypnose. Besonders wertvoll ist das Seminar für Hebammen, Doulas und Fachpersonen aus der Geburtsbegleitung, die ihre Arbeit um hypnotherapeutische Zugänge erweitern möchten. Und wenn du schon mit Hypnose arbeitest, findest du hier Anker und Vorgehensweisen, die du direkt in deine Praxis mitnehmen kannst.

Methoden

Referat mit Präsentation, Demonstration von Hypnosen durch die Kursleitung, Selbsterfahrung und praktische Übungen in der Gruppe, Fallarbeit, Filmbeispiele sowie Fragen und Austausch im Plenum.

Kursleitung

Yvonne Engler ist dipl. Hebamme FH und zertifizierte Hypnosetherapeutin NGH und VSH. Sie führt eine eigene Hebammen-Praxis mit spitalexterner Geburtsleitung, Wochenbettpflege, Stillberatung und Rückbildung und begleitet Geburten seit vielen Jahren mit Hypnose.