



HypnoBirthing Übungsplan

Ab der 20. Schwangerschaftswoche

- Beginne die Regenbogenentspannung und die positiven Geburtsaffirmationen zu hören (1-2x pro Woche)
- Übe deine Ruheatmung (täglich) (4-5 Durchgänge)
- Bereite dich körperlich auf die Geburt vor (Geburtspositionen und ggf. Sport)

Ab der 26. Schwangerschaftswoche

- Höre die Regenbogenentspannung und die positiven Geburtsaffirmationen (täglich)
- Übe die Ruheatmung 4-5 Durchgänge (3x pro Woche)
- Übe die Wellenatmung 3-4 Durchgänge (3x pro Woche)
- Bereite dich körperlich auf die Geburt vor (regelmäßig Geburtspositionen, Sport nach körperlicher Verfassung)
- Mache die Ankerübung mit deinem Geburtsbegleiter (ca. 1x wöchentlich)

Ab der 32. Schwangerschaftswoche

- Höre die Regenbogenentspannung jeden Abend
- Höre die positiven Geburtsaffirmationen täglich
- Übe die Ruheatmung und die Wellenatmung (5 Durchgänge)
- Bereite dich körperlich auf die Geburt vor
- Mache die Ankerübung mit deinem Geburtsbegleiter (ca. 1x wöchentlich)
- Übe die progressive Entspannung (2-3x pro Woche)



HypnoBirthing Übungsplan

Ab der 35. Schwangerschaftswoche

- Höre die Regenbogenentspannung jeden Abend
- Höre die positiven Geburtsaffirmationen täglich
- Übe die Ruheatmung und die Wellenatmung (je 5 Durchgänge)
- Bereite dich körperlich auf die Geburt vor
- Mache die Ankerübung mit deinem Geburtsbegleiter (1x wöchentlich)
- Übe die progressive Entspannung (2-3x pro Woche)
- Massiere deinen Damm in Vorbereitung auf die Geburt (täglich 3-5 Minuten)

Ab der 38. Schwangerschaftswoche

- Höre die Regenbogenentspannung jeden Abend
- Höre die positiven Geburtsaffirmationen täglich
- Übe die Ruheatmung und die Wellenatmung (je 5 Durchgänge)
- Bereite dich körperlich auf die Geburt vor
- Mache die Ankerübung mit deinem Geburtsbegleiter (min. 1x wöchentlich)
- Übe die progressive Entspannung (2-3x pro Woche)
- Massiere deinen Damm in Vorbereitung auf die Geburt (täglich 3-5 Minuten)
- Visualisiere die Rosenknospe