



## **THERAPIE TEGERNSEE**

Heilpraktikerpraxis für Hypnose, Psychotherapie & Coaching  
Rottach-Egern & München

Pressemitteilung Manfred Simon

### **Sanfte Geburt unter Hypnose**

#### **Mit Hypnobirthing die Entbindung Ihres Kindes entspannt erleben**

**Mütter denken oft mit Schrecken an die Geburt ihres Kindes zurück. Unerträgliche Schmerzen, keine Selbstbestimmung und Angst vorm Ungewissen sind Gefühle, die viele Frauen mit der Geburt verbinden.**

Der anerkannte Heilpraktiker für Psychotherapie Manfred Simon hat sich mit seiner Praxis Therapie Tegernsee auf das Thema Hypnose spezialisiert. In seinen beiden Praxen an den Standorten Rottach-Egern und seit 1. Mai auch in München, hilft er schwangeren Frauen sich auf eine angstfreie, bewusste und sanfte Entbindung vorzubereiten. Natürlich bietet Herr Simon seinen Patientinnen, denen es nicht möglich ist, ihn in einer seiner Praxen zu besuchen, den Service an, sich in einem ruhigen Hotel zu den Hypnosesitzungen zu treffen.

Manfred Simon zu Hypnobirthing: „Das Ziel ist es, die werdende Mutter mit Hilfe von Hypnose so weit auf die Geburt vorzubereiten, dass sie den eigentlichen Vorgang der Entbindung ruhig und entspannt erleben kann. Diese Vorbereitung fördert eine schnelle und einfache Geburt, gefolgt von einer schnellen Heilphase.“

#### **Vier Phasen zur sanften Entbindung**

Bei der von Manfred Simon praktizierten, psychologischen Geburtsvorbereitung auf eine ruhige und entspannte, vaginale Entbindung gibt es vier Phasen.

In der ersten Phase soll der werdenden Mutter in persönlichen Gesprächen positive und optimistische Informationen rund um den Geburtsprozess vermittelt und so vorhandene Ängste und Sorgen genommen werden. Im Bewusstsein, dass während der Geburt die erforderlichen, körperlichen Funktionen durch Emotionen gesteuert und beeinflusst werden können, geht die Schwangere gestärkt in die Hypnosephase.

Bei dieser wird die Patientin mittels Hypnose in einen tranceartigen Zustand gebracht, der es ermöglicht, unbewusste und negative Bedenken und Sorgen aufzudecken und gemeinsam zu lösen.

Im nächsten Schritt beginnt das eigentliche Training der Selbsthypnose, das heißt, die werdende Mutter erlernt das selbständige Hypnotisieren, um sich in einen tiefenentspannten Zustand zu versetzen. Nach ein bis drei Übungseinheiten wird es möglich sein, diese erlernten Praktiken unter der Geburt anzuwenden, dabei ist es egal, ob die Entbindung im Krankenhaus, Geburtshaus oder als Hausgeburt stattfindet. Die Schwangere soll sich so in der Lage fühlen, durch das bewusste Herbeiführen des Trance-Zustands, ihr Kind sanft und entspannt zu gebären und dabei Schmerzbeschwerden zu minimieren.

Zum Ende jeder Sitzung erhält die werdende Mutter gute und hilfreiche Suggestionen zum Geburtsprozess und die Zeit nach der Geburt.

### **Eine entspannte und sanfte Geburt muss kein Zufall sein**

Bei der von Manfred Simon angewandten Hypnosetherapie Hypnobirthing gibt es keine Garantie auf eine weitestgehend schmerzfreie Geburt. Die Hypnose erleichtert es jedoch, sich auf sein inneres Ich zu konzentrieren und die Signale seines Körpers besser zu deuten. Erleben Sie bestens vorbereitet das Wunder der Geburt - ruhig, entspannt, sicher und selbstbewusst.

Therapie Tegernsee ist eine Hypnose- und Gesprächspsychotherapiepraxis nach dem Heilpraktikergesetz. Das Hauptaugenmerk der Praxis liegt unter anderem auf der Unterstützung bei Ängsten, Phobien, Panikattacken, Panikstörung sowie der Raucherentwöhnung. Manfred Simon behandelt seine Patienten im Großraum München und im Münchner Umland. Der Hauptsitz der Heilpraktiker- und Hypnosepraxis befindet sich im Herzen von Rottach-Egern in der Nähe von München am Tegernsee, eine weitere Praxis gibt es seit dem 1. Mai 2019 in München.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter: <https://www.therapie-tegernsee.de/geburt>

Pressekontakt:

### **Therapie Tegernsee Heilpraktikerpraxis für Hypnose, Psychotherapie & Coaching**

Manfred Simon

Seestraße 20  
83700 Rottach-Egern

seit 1. Mai 2019 auch in München:  
Nymphenburger Straße 137  
80636 München

[info@therapie-tegernsee.de](mailto:info@therapie-tegernsee.de)

Tel. +49 (0)8022 705 73-55