

Entspannt und zuversichtlich erwarte ich mein Kind...

# Hingabe

ICH LASSE LOS

DAS SIND KEINE SCHMERZEN, DAS IST KRAFT.

TIEFE LAAANGE TÖNE

Aaaaa  
Ooooo  
Uuuuu  
Mmmm

entspannter Kiefer = entspannter Beckenboden

entspannter Mund = entspannter Muttermund

Tiefe Aatemzüge

EINATMEN

MUT

AUSATMEN

Ich bin stark!!!

ICH BIN DIE MUTTER, DIE MEIN BABY BRAUCHT. MEINE LIEBE ERFÜLLT MICH MIT KRAFT.

Oxytocin  
BERUHIGENDE MASSAGEN  
Liebe + Nähe  
warmes Licht  
KÜSSE  
HAPPY! WIRKLICH!  
EIN BABY  
SPANNUNG UND MACHT

Schwerkraft

VERTRAUEN

ICH ARBEITE MIT MEINEM BABY