

A pregnant woman with long blonde hair, wearing a white strapless dress, is shown in profile from the waist up. She is gently holding her pregnant belly with both hands. She stands in a field of white daisies with yellow centers. The background is a soft, out-of-focus landscape with a large, bright sun low on the horizon, creating a warm, golden glow and long shadows. The overall mood is peaceful and serene.

100 TECHNIKEN
FÜR EINE LEICHTE,
SCHMERZARME
GEBURT

Sarah Rosenow

HEY DU!

Wie schön, dass du hier gelandet bist. Ich bin **Sarah**, 2-fach-Mama und Geburtsmentorin. In diesem PDF erwarten dich **100**

Techniken für eine leichte, schmerzarme Geburt.

Damit du MEHR damit anfangen kannst, gibt es einen kleinen, begleitenden **Private Podcast für dich:**

**Geburt darf anders sein.
Leichter. Selbstbestimmter.
Kraftvoller.**

**In vier kurzen Audiofolgen
begleite ich dich zurück zu
deiner inneren Stärke.**

DEIN GESCHENK IM WERT VON 19€



Für 0€ hören



Hier klicken, Stichwort **SOFORTHILFEN**
abschicken und hören.



ATEMTECHNIKEN

- 4-6 Atmung (4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus)
- Lippenbremse
- Wehenveratmung mit Tönen
- Atem zählen zur Beruhigung
- Zwerchfellatmung
- Geburtswellen mit dem Atem begleiten
- Atmen in Farben (Visualisierung)
- Rückwärts zählen beim Ausatmen
- Summen auf dem Ausatem
- Atem-Anker mit Affirmation verbinden



KÖRPERÜBUNGEN

- Becken kreisen im Stehen
- Gebärhaltung auf dem Gymnastikball
- Hocke mit Partnerstütze
- Vierfüßlerstand mit sanftem Wiegen
- Liegende Acht mit der Hüfte
- Knie-Ellenbogen-Position
- Beinpendeln zur Lockerung
- Rückenrollen mit dem Ball
- Tiefe Dehnung in der Seitenlage
- Beckenboden lösen durch Entspannung



MENTALE TECHNIKEN

- Visualisierung eines sicheren Ortes
- Geburtsaffirmationen
- Geburtsreise in Gedanken
- Arbeiten mit inneren Bildern (z. B. sich öffnende Blüte)
- Gedankenstopp bei Angst
- Geführte Meditation zur Schmerzreduktion
- Mantra wiederholen (z. B. „Ich kann das“)
- Innerer Dialog mit dem Körper
- Angstgedanken durch Vertrauen ersetzen
- Mentale Checkliste zum Loslassen



AROMATHERAPIE & NATURMETHODEN

- Lavendelöl zur Entspannung
- Pfefferminzöl für Frische bei Erschöpfung
- Clary Sage zur Wehenförderung (mit Vorsicht)
- Rosenöl für Geborgenheit
- Geburtsöl-Mischung als Ritual
- Duftanker mit Lieblingsduft
- Aromatherapie mit Diffuser
- Wärmekissen im Rücken
- Geburtsbad mit entspannenden Zusätzen
- Handmassage mit Öl



TAKTILE & ÄUSSERE REIZE

- Rebozo-Schaukeltechnik
- Massage des unteren Rückens
- Akupressur-Punkte bei Geburtsschmerz
- Gegendruck bei Wehen
- Endorphinmassage
- Kälte/Wärme-Wechsel
- TENS-Gerät anwenden
- Geburtstapping
- Partnerberührung als Anker
- Schultermassage zur Entspannung



MINDSET & VORBEREITUNG

- Schmerzwissen erwerben (z. B. Schmerzspirale verstehen)
- Positive Geburtsberichte lesen
- Grenzen setzen im Kreißsaal
- Geburtsplan mit eigenen Bedürfnissen schreiben
- Vorherige Geburtserfahrungen reflektieren
- Geburtsbegleitung bewusst wählen
- Eigene Ressourcen aufschreiben
- Sicherheitsanker (z. B. Gegenstand, Duft)
- Motivierende Playlist erstellen
- Satz: „Ich darf Hilfe annehmen“ verankern



BEZIEHUNG & BEGLEITUNG

- Verbindung zum Baby aufnehmen
- Mit dem Baby sprechen
- Partner in Atemarbeit einbeziehen
- Vertrauensperson als sichere Basis
- Codewort für Unterstützung vereinbaren
- Partnermassage als Einstieg
- Augenkontakt zur Regulation
- Halte-Übung mit dem Partner
- Geburtsaffirmation vom Partner sprechen lassen
- Vertrauensübungen vor der Geburt



POSITIONEN & BEWEGUNG

- Stehen mit Abstützen an der Wand
- Gehen zwischen den Wehen
- Tanzen zur Lieblingsmusik
- Seitlage mit Kissen
- Gebären auf dem Hocker
- Bewegung im Wasser
- Freies Positionswechseln
- Kniend mit Stütze
- Gleichmäßiges Wiegen des Beckens
- Vorbeugen auf dem Ball



KREATIVE METHODEN

- Malen eines inneren Kraftbildes
- Tagebuchschreiben über die Wunschgeburt
- Collage erstellen mit positiven Bildern
- Geburtsmantra singen oder summen
- Intuitives Schreiben zur Angstlösung
- Symbolisches Band zur Wehenkraft knüpfen
- Eigene Geburtsmusik zusammenstellen
- Mutter-Kind-Gebets- oder Dankritual
- Tagebucheintrag aus der Zukunft („Meine Geburt war ...“)
- Geburtskerze gestalten



RITUALE & STRUKTUR

- Dein Geburtslied
- Der Mut-Satz auf deiner Hand
- Geburtsbeginn bewusst gestalten
- Kraftort im Raum schaffen
- Mini-Atemritual bei jeder Welle
- Verbindung statt Kontrolle
- Pause bewusst zelebrieren
- Berührungs-Ritual mit der Begleitperson
- Tägliches Einchecken vor der Geburt
- Geburtsweg visualisieren

DU WILLST EINE RICHTIG SCHÖNE GEBURT?

DICH SICHER FÜHLEN, WISSEN, WAS AUF DICH ZUKOMMT UND AUF JEDE SITUATION VORBEREITET SEIN? SIE SO SCHMERZARM WIE NUR MÖGLICH ERLEBEN?

Dann laden wir dich ein in unseren wundervollen (ja er hat schon viele Wunder vollbracht) Kurs ein.

💡 Warum viele Geburten so schmerzhaft erlebt werden – und was das mit Angst, Stress & fehlender Vorbereitung zu tun hat

👩🏻 Wie gezielte Entspannung Schmerzen messbar reduziert – und dein Körper in den Geburtsmodus findet

🔍 Warum Zucker deine Geburt blockieren kann – hormonell & energetisch

🏠 Wieso du einen inneren Geburtsort brauchst – und wie er dich durch jede Welle trägt

🌀 Wie du dich aus dem Kreislauf von Anspannung → Schmerz → Kontrollverlust befreist

Du brauchst keine Esoterik und keinen Druck – nur echtes Wissen, liebevolle Körperverbindung & einen neuen Blick auf Geburt.

🎁 Sichere dir jetzt deinen Zugang mit 50% Ersparnis.



ANGEBOT FÜR DICH!

39€



Dein Kurs für eine schmerzarme Geburt mit
WhatsApp-Community für Austausch und
monatlicher Übungsgruppe via Zoom.

**Hier findest du den Kurs - am Ende des
Private Podcasts wartet eine Überraschung
auf dich.**

