



Nicole Graf

HEILPRAKTIKERIN  
FÜR PSYCHOTHERAPIE



## Tiefenentspannung für werdende Mamis



### Kontakt

Nicole Graf  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ellerweg 25, 97461 Goßmannsdorf  
Telefon 09523 50 34 180  
[info@praxis-nicole-graf.de](mailto:info@praxis-nicole-graf.de)  
[praxis-nicole-graf.de](http://praxis-nicole-graf.de)

## Liebe werdende Mamis,

damit Sie Ihre Schwangerschaft als wunderbare und bereichernde Monate und die Geburt Ihres Kindes als einen natürlichen Prozess erfahren können, biete ich Ihnen Autogenes Training gezielt zur Geburtsvorbereitung an.

Autogenes Training ist eine mentale Entspannungsmethode, die Ihnen helfen kann, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen, einen Zugang zu ihm zu finden und ihn auch zu steuern.

Diese Erfahrung fördert das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Kräfte. Intensiviert wird dieser Prozess durch eine tiefe, entspannte Bauchatmung, die beruhigend wirkt und den Körper gut mit Sauerstoff versorgt. Durch diese Übungen kann der sogenannte „hypnoide Zustand“ erreicht werden, indem man die Möglichkeit hat, sich durch Suggestionen positiv zu programmieren.

Ich selbst bin Mama von zwei Kindern. Während beiden Schwangerschaften habe ich durch Autogenes Training tiefes Vertrauen in meine Kraft und meinen Körper gefunden, diese weiterentwickelt und eine intensive Bindung zu meinen Kindern aufgebaut.

Meine persönlichen Erfahrungen und das Erleben meiner entspannten neugeborenen Kinder haben mich bewegt, mein Wissen an werdende Mamas weiterzugeben und diese in ihrem Frausein und Mutterwerden zu stärken.



Für viele werdende Mütter ist das Autogene Training bereits eine gute Geburtsvorbereitung gewesen. Es ist eine, von der WHO anerkannte Tiefenentspannungsmethode, die helfen kann, Ängste abzubauen. Gleichzeitig können seelische und körperliche Kräfte erlangt werden.

Gerne begleite ich Sie während Ihrer Schwangerschaft und unterstütze Sie beim Erlernen des Autogenen Trainings. Vereinbaren Sie einfach einen Termin.

### Kursverlauf

Ziel des Kurses ist das Erlernen des Autogenen Trainings, durch das Sie sich in einen angenehmen, entspannten Zustand versetzen können.

Der Kurs gliedert sich in sieben Übungseinheiten. Vom ersten bis zum sechsten Treffen erlernen Sie stufenweise das Autogene Training. Beim siebten Treffen erleben Sie eine gezielte Tiefenentspannung mit Imagination (Traumreise).

Der Kurs findet in kleinen Gruppen statt. Auf Wunsch können auch Einzelsitzungen gebucht werden.