

Geburt in Tiefenentspannung – Smartphone-App bringt geburtsbegleitende Hypnose direkt in den Kreißaal

Berlin, 28.02.2019 – Mit Ihrer Smartphone-App „**Die Friedliche Geburt**“ bietet die Mentaltrainerin, Podcasterin und Hypnose-Coach **Kristin Graf** werdenden Müttern die Gelegenheit, ihre Geburt mittels spezieller geburtsbegleitender Hypnosensitzungen ganz selbstbestimmt zu einem schmerzärmeren und entspannteren Ereignis zu machen.

Die Schwangeren werden dabei durch professionell geführte Audio-Hypnosensitzungen innerhalb der App in einen Trance-Zustand versetzt, der dabei hilft, den Geburtsvorgang signifikant zu erleichtern.

„Mir ist es besonders wichtig, das Thema Hypnose aus der esoterischen Ecke herauszuholen und als wirksame Ergänzung zur modernen Geburtsmedizin zu etablieren“ sagt die Gründerin Kristin Graf, selbst dreifache Mutter.

In der Tat belegen zahlreiche klinische Studien wie etwa der Universität Tübingen die hohe Wirksamkeit von geburtsvorbereitender und geburtsbegleitender Hypnose.

„Leider ist die praktische und seriöse Anwendung von Hypnose im Klinik-Alltag oft zu aufwändig und bedarf einer langen Vorbereitung. Hier setzen meine App und mein Online-Programm an.“

„Die Friedliche Geburt“ wurde 2016 von Kristin Graf aufgrund ihrer persönlichen Erfahrung mit geburtsbegleitender Hypnose gegründet. Mit ihrer gleichnamigen Methode, die sich als mentale Geburtsvorbereitung (in Ergänzung zur medizinischen Vorbereitung durch Hebammen) versteht, konnte sie bis heute über 1400 Paare erfolgreich betreuen. Mit ihrem wöchentlichen kostenlosen Podcast auf iTunes und YouTube erreicht sie außerdem bis zu 70.000 Hörer im Monat.