



Keahuna Bäder von SanfteGeburt®



*Durch uraltes Wissen Körper, Geist und Seele
ganzheitlich reinigen, regenerieren und stärken*

Vorwort

Was ist die Idee Ihrer Geburtsvorbereitung? Was ist Ihnen dabei wichtig?

Haben Sie vielleicht Angst vor der Geburt und möchten diese Angst gerne in den Griff bekommen? Plagen Sie eventuell Schwangerschaftsbeschwerden und hindern Sie daran, Ihre Schwangerschaft zu geniessen?

Es gibt viele Gründe für eine Geburtsvorbereitung, aber Sie sollten sich nicht darauf konzentrieren, Angst oder was auch immer in den Griff zu bekommen.

Greifen Sie nach den Sternen! Streben Sie nach dem wunderbarsten Geburtserlebnis, das Ihnen möglich ist! Lassen Sie sich dabei durch nichts einschränken, sondern suchen Sie danach, dieses grossartige Erlebnis auch wirklich zu ermöglichen!

Schöne, ganz sanfte und zügige Geburtserlebnisse sind möglich – allerdings oft erst, nachdem man sie ermöglicht hat: Im Kopf, im Herzen und im Körper!

In den Jahren 2006 bis 2016 haben meine Frau und ich über 9000 Schwangeren und werdenden Eltern sehr erfolgreich dabei geholfen, sich auf ganz natürliche, sanfte und wunderschöne Geburten vorzubereiten.

In diesem Zeitraum hat sich unser Konzept *SanfteGeburt*® zum erfolgreichsten Geburtsvorbereitungssystem Europas entwickelt.

SanfteGeburt® ist ein ganzheitliches und modulares System der Geburtsvorbereitung, das Sie sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen und seelischen Ebene auf die Geburt vorbereitet.

Ganzheitlich bedeutet in Bezug auf die Geburtsvorbereitung, dass möglichst immer alle drei Ebenen gleichzeitig angesprochen werden sollten, denn alle drei Ebenen bilden eine Einheit.

Stellen Sie sich ein Team von Ingenieuren vor, die die grossartigsten Ideen für ein Auto entwickeln und umsetzen – aber solange der Motor kein Benzin hat, wird er nicht laufen und das beste Auto ist nutzlos.

SanfteGeburt®

Auf die Geburt bezogen bedeutet das:

Sie können – und sollten – unbedingt Ihre Vorstellungen und Gefühle auf ein natürliches, sanftes und wunderschönes Geburtserlebnis hin ausrichten. Wenn Sie dabei aber Ihrem Körper nicht die nötige Aufmerksamkeit schenken, die er braucht, um optimal funktionieren zu können, werden viele Ihrer Vorstellungen nur zum Teil oder gar nicht umsetzbar sein.

DER KÖRPER BRAUCHT HILFE

Auch der Körper braucht eine umfassende Vorbereitung auf die Geburt.

Bei den verschiedenen Geburtsvorbereitungssystemen, die es heute gibt, wird die körperliche Ebene fast immer auf Atmung und Gebärpositionen reduziert. Ich halte das für nicht ausreichend.

Die Erfahrungen, die wir in vielen Jahren mit tausenden von Schwangeren gemacht haben, zeigt sehr eindeutig, dass sich Geburten bei einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt sehr viel zügiger entwickeln können und dabei deutlich weniger Schmerzen entstehen – eben weil der Körper dann erst wirklich gut gebären kann.

KÖRPER, GEIST UND SEELE

SanfteGeburt® ist, wie schon gesagt, ein ganzheitliches und modulares System. Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt alleine wird Ihnen bei der Geburt sehr wahrscheinlich noch keine sanfte und zügige Geburt ermöglichen. Deshalb gehören zur ganzheitlichen Geburtsvorbereitung von *SanfteGeburt*® auch Module für die geistige und seelische Ebene. Perfekt aufeinander abgestimmt, schaffen sie auf diese Weise bestmögliche Voraussetzungen, um eine wirklich schöne, natürlich sanfte und zügige Geburt zu ermöglichen. Auch bei Ihnen.

Deshalb lege ich Ihnen die verschiedenen *SanfteGeburt*® *Kahuna Bäder* ans Herz.

SanfteGeburt®

Die SanfteGeburt® Kahuna Bäder sorgen in einem Zug für wohlige Entspannung, körperliche und geistige Reinigung und der Reaktivierung der Zellenergie. Dadurch werden geistige Energien aktiviert, die Ängste vor der Geburt auflösen und Platz schaffen für neue, sinnvolle und positive Vorstellungen in Sachen Geburt.

Ich persönlich kenne keine bessere Möglichkeit, auf allen Ebenen und dann noch gleichzeitig eine ganz natürliche, selbstbestimmte, sanfte und zügige Geburt zu ermöglichen.

Februar/März 2017

Ihr Urs Camenzind



Säure-Basen-Haushalt in Aktion

Der Volksmund sagt, die erste Schwangerschaft ist für die Gesundheit, die zweite für die Schönheit.

Zumindest in den alten Tagen hatte man den Eindruck, dass eine Schwangerschaft der Frau viele gute Eigenschaften bringt: Volleres, geschmeidigeres Haar, rosiger Teint und so weiter. Man hatte den Eindruck, dass man als Frau nie gesünder ist, als zur Zeit der Schwangerschaft.

Aber in der heutigen Zeit scheint das ein bisschen nachgelassen zu haben und ich bin davon überzeugt, dass der Säure-Basen-Haushalt dabei eine ganz entscheidende Rolle spielt, denn:

Während Ihrer Schwangerschaft verdreifacht sich das Risiko einer Übersäuerung.

1. DURCH MODERNE LEBENSGEWOHNHEITEN

Unsere modernen Ernährungsgewohnheiten, unser zunehmend stressiger werdender Alltag und unsere abnehmende Fähigkeit, Stress abzubauen und ausreichend zu schlafen, führt dazu, den Körper über seine Grenzen hinaus mit Säuren und Giften zu belasten, die er erst zu neutralen Salzen binden und dann im Körper als sogenannte Schlacken ablagern muss.

2. DURCH ZUSÄTZLICHEN NÄHRSTOFFBEDARF

Darüber hinaus verlangt die Schwangerschaft und Entwicklung des kleinen Babychens, das da unter Ihrem Herzen heranwächst, einen zusätzlichen Nährstoffbedarf, der durch mehr Nahrungsaufnahme gedeckt wird. Wenn aber die ganz normale Ernährung schon zu einem Säure-Basen-Ungleichgewicht führt, dann verschiebt sich dieses Ungleichgewicht umso mehr, wenn Sie die Nahrungsaufnahme erhöhen!

SanfteGeburt®

3. DURCH DIE FEHLENDE MENSTRUATION

Ich bin immer wieder darüber erstaunt, wie selten jemand auf diesen Umstand hinweist: Die ausbleibende Menstruation während der Schwangerschaft ist ein ausbleibender, monatlicher Reinigungsmechanismus, der verheerende Folgen für die Schwangerschaft und Geburt haben kann. Das ist, als ob Sie von heute auf morgen aufhören, in Ihrer Wohnung Staub zu saugen.

Alles, was bisher über die Regelblutung ausgeleitet wurde, belastet den Säure-Basen-Haushalt Ihres Körpers zusätzlich und führt dazu, dass noch mehr Schlacken im Körper abgelagert werden müssen und deshalb zu einer zusätzlichen Übersäuerung führen.

URSACHEN DER SCHLACKENBILDUNG

Wie kommt es eigentlich zur Schlackenbildung und Übersäuerung?

Basisches Blut (pH 7,35 – 7,45) ist unsere Lebensgrundlage. Deshalb neutralisiert unser Organismus Säuren und Gifte mit Mineralstoffen und scheidet sie so gut er kann, über die Nieren, den Darm, die Lunge und die Haut aus.

Wenn aber die Grenzen des Körpers in puncto Ausscheidung überschritten werden, werden Stoffwechselprodukte zu neutralen Salzen gebunden und überall im Körper als sogenannte Schlacken eingelagert.



Folgen der Übersäuerung

ÜBERSÄUERUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die zunehmende Übersäuerung des Körpers kann sich in der Schwangerschaft durch ganz verschiedene Symptome äussern:

- Übelkeit und schliesslich Erbrechen deutet z.B. darauf hin, dass die Magenschleimhaut als Ventil zur Ausscheidung von Säuren und Giften genutzt wird.
- Vermehrt abgelagerte Säuren und Gifte zeigen sich auch als Pickel, Akne oder Hämorrhoiden, Sodbrennen, Krampfadern bis hin zu Diabetes, Rückenschmerzen (im Bereich der Nierengegend), Schwangerschaftsstreifen, Scheidenpilz, Juckreiz, Müdigkeit, Schlafprobleme, Restless-Syndrom (unruhige Körperpartien);
- auch allergische Reaktionen wie Neurodermitis, Ödeme (geschwollene Beine etc.), Haar- und Zahnverlust können auftreten.

Sie sehen, es gibt viele Gründe, gut auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu schauen.

FOLGEN EINER ÜBERSÄUERUNG BEI DER GEBURT

Eine Übersäuerung kann Ihnen nicht nur die Schwangerschaft vermiesen. Auch wie Sie die Geburt selbst erleben, ist unmittelbar davon betroffen.

Hatten Sie schon einmal einen Muskelkater? Ein Muskelkater ist nichts anderes als ein übersäuerter Muskel. Er schmerzt unter Belastung, kann deutlich weniger Energie umsetzen und ist dadurch auch deutlich weniger belastbar.

Genau diese Situation werden Sie mit einem übersäuerten Gebärmuttermuskel bei der Geburt haben: Er wird viel länger brauchen, den Muttermund zu öffnen, er wird sehr viel schneller ermüden und er wird weh tun.

SanfteGeburt®

Bei der Geburtsentwicklung spielt der ganze Körper eine Rolle. Jede einzelne Zelle Ihres Körpers ist an der Geburt beteiligt und alle Zellen schwingen sich aufeinander ein. Daher der Bewegungsdrang zu Beginn der Geburt.

Wenn sich alles gut aufeinander eingeschwungen hat, wird die Geburt einen ganz natürlichen Verlauf nehmen, der nicht allzu lange dauert. Aber wenn Ihr Körper übersäuert ist, findet dieses Einschwingen nur sehr eingeschränkt statt. Dann arbeitet nicht mehr alles miteinander, sondern vieles gegeneinander – und schon dauert die Geburt deutlich länger und wird auch um vieles schmerzhafter.

FOLGEN FÜR GEIST UND SEELE

Haben Sie schon einmal die Redewendung: «Ich bin sauer!» gehört?

Sie beschreibt auf den Punkt den Zusammenhang zwischen Körper und Geist. Wobei zu bemerken ist, dass dieser Zusammenhang keine Einbahnstrasse ist.

So wie Ihr Denken und Fühlen direkt Einfluss auf Ihren Körper nimmt, so beeinflusst ein übersäuerter Körper Ihr Denken und Fühlen.

Durch einen übersäuerten Körper werden Sie schneller müde und auch leichter reizbar. Sie sehen die Welt negativer, haben eher Angst oder Widerwillen und geraten leichter unter Stress. Das wiederum wirkt unmittelbar auf das vegetative Nervensystem, was zu noch mehr Ausschüttung von Adrenalin und Stresshormonen führt ... und die wiederum landen im Blutkreislauf Ihres ungeborenen Babys und beeinflussen damit sein ganzes Leben.

Umgekehrt führt ein gut ausgewogener Säure-Basen-Haushalt zu mehr mentaler und emotionaler Widerstandsfähigkeit. Dadurch können Sie sich zum Beispiel bei der Geburt sehr viel schneller wieder in einen positiven Flow bringen, wenn mal eine Wehe heftiger ausgefallen ist, als erwartet.

Sie werden achtsamer, einfühlsamer, toleranter, stressresistenter und damit auch verständnisvoller.



SanfteGeburt®

Das SanfteGeburt® Kahuna Bad

Ein Geheimnis aus uralter Zeit für eine schöne Schwangerschaft und eine sanfte Geburt

DAS SANFTEGEBURT® KAHUNA BAD AUF EINEN BLICK

Durch das *SanfteGeburt® Kahuna-Bad* können Sie ...

- ... auf sehr einfache, angenehme und effektive Weise Körper, Geist und Seele ganzheitlich reinigen, regenerieren und stärken und dadurch miteinander in Übereinstimmung bringen.
- Ihre Schwangerschaft in sinnlichster Weise geniessen und ...
- ... sich dabei gleichzeitig perfekt auf die Geburt vorbereiten.

In der angenehmen Wärme des Bads entspannen Sie auf natürlichste Weise, öffnen Ihren Geist und programmieren Ihr Unterbewusstsein neu. Sie lassen Ihre Ängste und Anspannungen los und lassen sie zusammen mit den Säuren und Schlacken Ihres Körpers davon fließen.

Ihr Körper regeneriert und schlummernde Energien werden geweckt. Unbewusste, negative Überzeugungen und Verhaltensmuster werden deaktiviert und durch sinnvollere und konstruktivere ersetzt.

Sie schöpfen neue Kraft, tanken Selbstvertrauen und Zuversicht, entwickeln eine Vorfreude auf die Geburt und starten ganz bewusst eine sehr positive und liebevolle Beziehung zu Ihrem noch ungeborenen Kind.

TRADITION DER KAHUNAS

Seit tausenden von Jahren existiert in der Südsee die Tradition der Kahunas, die das uralte hawaiianische Wissen, genannt HUNA, vermitteln.

Kahunas sind MeisterInnen bestimmter Fähigkeiten.

Reinigungsrituale zusammen mit Konzentrations- und Imaginationsübungen halfen den Kahunas, mit der inneren Weisheit in Verbindung zu treten, Körper, Geist und Seele von Altlasten zu befreien und sich dem Leben ganz neu zu öffnen.

DIE INNERE WEISHEIT

Die innere Weisheit ist das, was den Einzelnen mit den ordnenden Prinzipien des Kosmos verbindet. Im westlichen Denken würde das in etwa dem Überbewusstsein nach Sigmund Freud entsprechen. In der inneren Weisheit findet sich alles, was über das begrenzte Wissen des Einzelnen hinaus geht.

Da der Einzelne aber nicht einfach so zu diesem Überbewusstsein vordringen kann, nutzten die Kahunas eben Reinigungsrituale und Konzentrations- bzw. Imaginationstechniken, um ihr irdisches Bewusstsein abzustreifen und in den Himmel der inneren Weisheit vorzustossen.

Diese uralte Tradition der Weisheit greift das *SanfteGeburt® Kahuna-Bad* auf.

Wir können Ihnen natürlich nicht versprechen, ins Überbewusstsein vorzustossen, aber das ist auch gar nicht nötig. Es genügt, in eine ganz natürliche, Tiefenentspannung zu kommen, um die im Unterbewusstsein gespeicherten Vorstellungen umzuprogrammieren.

DIE WÄCHTER-FUNKTION

In der Regel wacht Ihr vegetatives Nervensystem ständig darüber, ob Sie in Sicherheit sind oder ob Sie fliehen, bzw. kämpfen müssen. Genau diese Wächter-Funktion ist ein Problem bei der Geburt, denn Sie verhindert einen sanften, natürlichen und zügigen Geburtsverlauf.

Aber nicht nur bei der Geburt ist das ein Problem. Tatsächlich hält sie diese Wächter-Funktion davon ab, Ihre Ängste und negativen Vorstellungen loszulassen und Ihr Unterbewusstsein umzuprogrammieren. Sie können sich zwar rational davon überzeugen, dass Ihre Ängste unbegründet sind, aber solange diese Überzeugungen nicht in Ihr Herz eindringen und in Ihrem Fühlen zu einer Gewissheit werden, nutzt das nicht viel. Das ist, als ob Sie einem ängstlichen Kind sagen, es müsse keine Angst haben – es wird Sie verstehen, aber trotzdem Angst haben ...

SICHER IM EIGENEN BADEZIMMER

Um Ihr Unterbewusstsein umprogrammieren zu können, brauchen Sie zuallererst das Gefühl, in Sicherheit zu sein, denn nur dann schalten vegetatives Nervensystem und Gehirn auf Entspannung um. Erst wenn die Wächter-Funktion auf Pause geschaltet ist, können Sie in eine natürliche und tiefe Entspannung gleiten – und der Weg ist frei, um Ihr Unterbewusstsein umprogrammieren zu können.

Das Gefühl, sicher zu sein, haben Sie am besten bei sich zu Hause – in Ihrem Badezimmer.

GEIST UND KÖRPER UMPROGRAMMIEREN

Dabei kommt aber nicht nur das Umprogrammieren Ihres Unterbewusstseins zum Tragen. Die spezielle Zusammensetzung des *SanfteGeburt® Mineral Basen Bads* regeneriert nicht nur Ihre Körperzellen, es löst auch buchstäblich Ängste heraus.

Gefühle werden im Körper durch Hormone und Neurotransmitter übertragen. Das sind Moleküle, die an den Zellen andocken und veranlassen, bestimmte Gene entweder zu aktivieren oder eben zu deaktivieren. Durch die ganz natürliche Tiefenentspannung im *SanfteGeburt® Mineral Basen Bad* und **in Kombination** mit dem Audio-Flow-Erlebnis, entstehen in Ihrem Geist andere Bilder und damit auch andere Gefühle. Auf diese Weise findet die Umprogrammierung statt. Diese neuen Bilder und Gefühle führen dazu, dass sich in der Wärme des Wassers und vor allem in Verbindung mit den ganz speziellen Mineralien des *SanfteGeburt® Mineral Basen Bads* die alten Hormone und Neurotransmitter von den Zellen ablösen und neuen, positiveren Platz machen.

Von diesem Augenblick an, wird Ihr Körper damit beginnen, Ihre neuen, positiven Vorstellungen von Schwangerschaft und Geburt wahr zu machen. Erst dadurch ermöglichen Sie wirklich auf allen Ebenen eine schöne, natürliche, sanfte und zügige Geburt.

In einem sehr wörtlichen Sinne, fließen Ihre Ängste und Sorgen mit Ihren Schlacken und Ihrem Schweiß davon. Ihr ganzer Körper, Ihr Denken und Ihr Fühlen werden befreit und stattdessen auf eine wunderbare Schwangerschaft, auf eine schöne und zügige Geburt und auf eine intensive Kommunikation mit Ihrem noch ungeborenen Baby eingestellt.

Diesen Zusammenhang zwischen der intensiven inneren Reinigung des Körpers, der Wirkung der Tiefenentspannung und dem Öffnen des Geistes, kannten die Kahunas sehr gut – und jetzt werden auch Sie davon profitieren können: Durch die *SanfteGeburt® Kahuna Bäder*.

Entscheidend bei den *SanfteGeburt® Kahuna Bädern* ist das gleichzeitige Zusammenwirken aller Komponenten: Das *SanfteGeburt® Mineral Basen Bad*, das Wasser, die Wärme, die Tiefenentspannung, die körperliche Regeneration und das *SanfteGeburt® Audio-Flow-Erlebnis*.

SanfteGeburt®



Manawa Kahuna

Das SanfteGeburt® Kahuna Bad «**Manawa**» konzentriert sich auf die Zeit der Schwangerschaft.

Die Fähigkeit der Manawa Kahunas besteht darin, in jedem Augenblick bewusst zu entscheiden, was Sie denken, wie Sie fühlen und was Sie tun möchten – direkt, spontan und aus dem Herzen heraus, aber ganz bewusst und mit einer klaren Absicht verbunden.

Stress bei der Arbeit, Turbulenzen in der Paarbeziehung oder Komplikationen in der Schwangerschaft: Haben Sie da die Kontrolle über Ihre Gedanken? Über Ihre Gefühle? Und das, was Sie dann jeweils tun: Ist Ihnen das wirklich bewusst? Ist das, was Sie dann (meistens) tun, wirklich das, was Sie tun **wollen**?

Die meisten Menschen reagieren in solchen Situationen reflexartig und unbewusst. Gesteuert von ihren unbewussten Programmen, die in den jeweiligen Situationen gestartet werden.

Das SanfteGeburt® Kahuna Bad «**Manawa**» zielt auf die Fähigkeit, in jedem Augenblick selbst zu bestimmen, was Sie denken und fühlen, und wie Sie demzufolge handeln wollen. Nicht Personen oder Situationen bestimmen Ihre Schwangerschaft, sondern Sie selbst – aus Ihrem Herzen heraus.

Manawa Kahunas sind MeisterInnen in Gelassenheit und innerer Ruhe – und diese Fähigkeit lässt Sie die Schwangerschaft nicht nur entspannter und robuster gegen Stress geniessen, sie ist auch entscheidend für eine selbstbestimmte Geburt.

Während Sie das *Mineral Basen Bad* von SanfteGeburt® auf der körperlichen Ebene entschlackt, entspannt und die Tore zu Ihrem Geist weit öffnet, führt das Audio-Flow-Erlebnis «*Schwangerschaft im Flow*» zu einer intensiven, völlig neuen Erfahrung Ihrer tatsächlich vorhandenen mentalen Fähigkeiten.

In tiefer Entspannung, völlig ohne Anstrengung und doch geschärfter Aufmerksamkeit, lassen Sie genau die Botschaften und Vorstellungen in Ihr Unterbewusstsein einsinken, die jede Alltagssituation in Zukunft automatisch in einen positiven Flow verwandelt.

SanfteGeburt®

Das *SanfteGeburt® Kahuna Bad «Manawa»* wird Sie von Bad zu Bad neu beleben und mental noch weiter stärken. Sie werden Ihre Schwangerschaft nicht von Umständen oder anderen Menschen bestimmen lassen, sondern von Ihren Herzenswünschen her – aus Ihrer Mitte heraus.

In vollkommener Klarheit erkennen Sie, dass alles Hier und Jetzt ist, in dieser kraftvollen Gegenwart, in der Sie das Leben dankbar annehmen und selbstbestimmt gestalten können.

Das *SanfteGeburt® Kahuna Bad «Manawa»* enthält:

- Das Original *SanfteGeburt® Mineral Basen Bad*
- Audio-Flow-Erlebnis «*Schwangerschaft im Flow*» – Geführte Bilderreise in Form einer Tiefenentspannung, Dauer des Audios: 30 Min.



Aloha Kahuna

Liebe ist die alles entscheidende Kraft. Wie ein Gärtner sind Sie es, die im jeweiligen Augenblick durch Ihre Aufmerksamkeit bestimmt, wohin Energie fliesst und was folglich Liebe erhält und wachsen kann.

Haben Sie Ihre Aufmerksamkeit immer auf das gerichtet, was Sie wirklich wollen? Oder hängen Sie immer mal wieder fest an dem, was Sie beunruhigt, Sie stresst oder Ihnen gar Angst macht?

Aloha Kahunas sind MeisterInnen, sich immer und bewusst in der kraftvollen Gegenwart aufzuhalten – ohne gedanklich in die Vergangenheit oder in die Zukunft abzuschweifen. Sie haben ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt gebündelt, weil man nur in diesem Augenblick, in der kraftvollen Gegenwart, handeln und z. B. die Geburt gestalten kann – aus vollem Herzen und mit Liebe und Harmonie.

Ist Ihnen schon einmal der Gedanke gekommen, dass Ihr noch ungeborenes Kind sehr dabei helfen kann, diese kraftvolle Gegenwart zu gestalten? Oder Sie beide? Als ein Team? Und dass Sie beide sich auch während der Geburt gegenseitig helfen können, wenn Sie aufeinander eingespielt sind?

Was Sie mit Ihrem noch ungeborenen Kind verbindet, ist etwas absolut Kostbares. Einmalig. Und voller Wunder. Es ist Liebe!

Als Aloha Kahuna sind Sie in der Lage, sich auf diese Liebe zu fokussieren und dabei Ängste und Sorgen dahinschmelzen zu lassen – und zwar am besten in einem wohligh warmen *Sanfte Geburt® Mineral Basen Bad* mit dem speziell dafür entwickelten Audio-Flow-Erlebnis «*Mutter-Kind-Verbindung*».

In der Gewissheit, zu Hause und in Sicherheit zu sein, lassen Sie in der Wanne alles los und sinken in eine ganz natürliche Tiefenentspannung. Ihr Herz öffnet sich ganz weit und über das Audio-Flow-Erlebnis «*Mutter-Kind-Verbindung*» fließen Gedanken in Ihr Unterbewusstsein wie:

«Alles ist gut im Hier und Jetzt. Ich bin in Harmonie und innerer Ruhe und fühle mich in bedingungsloser Liebe verbunden mit meinem Baby.»

Dadurch rückt die Herzensverbindung mit Ihrem Baby in den Mittelpunkt Ihrer konzentrierten Aufmerksamkeit. Ihre Ängste und Sorgen vor der Geburt rücken allmählich in den Hintergrund, lösen sich auf und fließen dann einfach davon.

Das *SanfteGeburt® Kahuna Bad «Aloha»* ist ein absolut einzigartiges Erlebnis für werdende Mütter, denen diese intensive Verbindung zu Ihrem noch ungeborenen Kind sehr am Herzen liegt.

Es ist ein wirklich wunderbarer Teil Ihrer ganz persönlichen und individuellen Geburtsvorbereitung, der so ganz nebenbei auch noch Ängste und Sorgen vor der Geburt auflöst und ein wirklich schönes, selbstbestimmtes Geburtserlebnis ermöglicht.

Das *SanfteGeburt® Kahuna Bad «Aloha»* enthält:

- Das Original *SanfteGeburt® Mineral Basen Bad*
- Audio-Flow-Erlebnis «*Mutter-Kind-Verbindung*» – Geführte Bilderreise in Form einer Tiefenentspannung, Dauer des Audios: 21 Min.



Mana Kahuna

Mana Kahunas sind MeisterInnen, die mit absoluter Klarheit wissen, dass alle Kraft aus Ihrem Herzen kommt. Wenn Sie den Traum von einem wundervollen, sanften Geburtserlebnis haben, wenn Sie sich das wirklich vorstellen können, dann haben Sie auch die Kraft, diesen Traum wahr zu machen.

Die jahrtausende alte Tradition der Kahunas begann mit einem Reinigungsritual und der Konzentration auf die innewohnende Kraft des Lebens – so lange, bis man in unmittelbarem Kontakt mit dieser Kraft kam. Bis jeder Zweifel an den eigenen Fähigkeiten beseitigt war, mit dieser Kraft auch zusammenarbeiten zu können.

Das *SanfteGeburt® Kahuna Bad «Mana»* knüpft an diese Tradition an und verbindet Sie mit Ihrer Fähigkeit, ganz natürlich, sanft und zügig zu gebären.

Im warmen Wasser und in entspannter geistiger Offenheit hören Sie kraftvolle Leitsätze wie: *«Ich bin dankbar und freue mich auf die Geburt meines Kindes.»*

Das Audio-Flow-Erlebnis *«Positive Leitsätze für die Geburt»* dringt tief in Ihre Seele ein und lässt Sie fühlen, dass Sie wirklich in der Lage sind, Ihr Kind ganz natürlich, sanft und zügig zu gebären.

Wiederholen Sie dieses *SanfteGeburt® Kahuna Bad «Mana»* mit den "Positiven Leitsätzen für die Geburt" immer wieder und Sie werden erleben, wie Ihr Selbstvertrauen und Ihr Vertrauen in die Fähigkeiten Ihres Körpers ins Unermessliche wachsen.

Genau dieses starke Urvertrauen wird bei der Geburt dazu führen, dass die Hormone, die ausgeschüttet werden, Ihnen auf ganz natürliche Weise ein wundervolles Geburtserlebnis bescheren, ohne unnötige Schmerzen und ohne eine unnötig lange Geburtsdauer.

Das *SanfteGeburt® Kahuna Bad «Mana»* enthält:

- Das Original *SanfteGeburt®* Mineral Basen Bad
- Audio-Flow-Erlebnis *«Positive Leitsätze für die Geburt»* – Geführte Bilderreise in Form einer Tiefenentspannung, Dauer des Audios: 15 Min.



Badetipps

Machen Sie es Ihrem Körper leichter, sich zu entschlacken und verwenden Sie vor dem Baden weder Cremes noch Lotions.

Asiaten und Inder zum Beispiel gehen vor der Wanne kurz in die Dusche, um die Haut schon im Vorfeld von Fetten und Ausscheidungen zu befreien. Sie müssen das nicht tun, aber ... es hilft.

BADEZIMMER VORBEREITEN

Wärmen Sie Ihr Badezimmer gut vor.

Da Sie ja mindestens den Kopf ausserhalb des Wassers haben hilft das dem Gehirn, mit dem Temperaturunterschied zwischen Wasser und Umgebung besser zurecht zu kommen. Ausserdem macht es das Baden angenehmer.

Vielleicht haben Sie Lust auf einen bestimmten Duft. Dann empfiehlt sich eine Duftlampe oder eine Duftkerze, denn im Wasser sollte ausschliesslich das Original *SanfteGeburt® Mineral Basen Bad* sein.

Für die speziell entwickelten *SanfteGeburt® Audio-Flow-Erlebnisse* brauchen Sie entweder einen MP-3 Player oder ein Smartphone, mit dem Sie die Datei abspielen können. Schauen Sie, dass es eine Ablagefläche neben der Wanne gibt, so dass Ihr Gerät nicht ins Wasser fallen kann.

Und da wir gerade von einer Ablagemöglichkeit neben der Wanne sprechen: Ihr Tagebuch oder ein Notizblock in der Nähe zu haben, um spontane Ideen einfangen zu können, ist immer eine gute Idee. Schon alleine beides bereit zu legen, ist eine Art, sich für Botschaften aus dem Herzen zu öffnen.

Auch etwas zu trinken in der Nähe zu haben, ist eine gute Idee. Stellen Sie sich am besten eine Flasche Stilles Wasser neben die Wanne. Das Trinken von Wasser während des Badens hilft bei der Reinigung.

Während des Badens können Sie die Entsäuerung und Entschlackung verbessern, in dem Sie immer wieder mit einem Schwamm, einem Waschlappen oder mit einer feinen Bürste, über die Haut streichen. Das wäre ebenfalls von grossem Vorteil.

IM BASENBAD

Ausserdem ist es gut, ein paar Tücher oder Handtücher bereit zu halten.

Wenn Sie längere Zeit in der Wanne sind, kann es sehr hilfreich sein, immer wieder ein Handtuch ins Wasser zu tauchen und danach das warme, feuchte Tuch über das Gesicht zu legen.

Auch die Knie oder – je nachdem, wie Sie in der Wanne liegen – die Füsse mit einem warmen, basischen Tuch zu bedecken, kann sehr angenehm sein.

Wichtig: Schalten Sie sämtliche Störungsquellen aus!

Vielleicht stellen Sie die Klingel ab, denn wenn Sie gerade tief entspannt in der Wanne liegen und Ihr Unterbewusstsein umprogrammieren, ist ein plötzliches Hochschrecken keine so gute Idee ...

NACH DEM BASENBAD

Nach dem Bad am besten einfach nur trocken abtupfen. Dann kann die Wirkung des *Sanfte Geburt® Mineral Basen Bads* noch eine Weile fortbestehen.

Sie brauchen auch nach dem Baden keine Cremes oder Lotions. Lassen Sie Ihrem Körper wenigstens eine Stunde Zeit, die Nachfettung selbst zu regulieren.

Je nachdem wie Sie sich fühlen, schlüpfen Sie in einen Bademantel und gönnen Sie sich Ruhe. Werktags nach Feierabend wird es ohnehin an der Zeit sein, schlafen zu gehen.

DAUER

Nehmen Sie sich Zeit, lassen Sie die Seele baumeln und gönnen Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist Ruhe, Entspannung und Regeneration.

Anfänger sollten wenigstens 30 Minuten in der Wanne liegen, etwas Geübtere 45 Minuten oder länger.

TEMPERATUR

Für Vollbäder empfiehlt sich eine Badetemperatur von 36–38 °C oder für Fussbäder von 38–41 °C.

DOSIERUNG

Siehe Etikette.

MINI-KAHUNA BAD

Nicht immer hat man Zeit, für ein ausgedehntes Vollbad. Wie wäre es da mit einem Fussbad?

Für ein Fussbad brauchen Sie zwar nur 1 Esslöffel *SanfteGeburt® Mineral Basen Bad*, aber doch auch mindestens 30 Minuten Ruhe. Denken Sie daran: Auch beim Fussbad geht es nicht um Fusspflege, obwohl das einen angenehmen und willkommenen Nebeneffekt bietet. Es geht um Geburtsvorbereitung - und um das Umprogrammieren Ihres Unterbewusstseins.

Also schauen Sie auf eine möglichst störungsfreie Umgebung und eine angenehme Atmosphäre – und geniessen Sie die Zeit.



Tipps und Tricks

PEELING

Nutzen Sie das *SanfteGeburt® Mineral Basen Bad* mit ein paar Tropfen Wasser, um sich ein absolut natürliches, hochwirksames Peeling daraus zu machen.

Dazu nehmen Sie ca. einen Esslöffel *Mineral Basen Bad*, streuen es in die hohle Hand, träufeln ein paar Tropfen Wasser darüber und massieren damit die Haut Ihres Babybäuchleins.

Unzählige Schwangere bestätigen uns seit Jahren immer und immer wieder, dass sie durch das basische Peeling keine Schwangerschaftsstreifen erhalten haben – oder vorhandene wieder verschwunden sind. Probieren Sie es aus!

Hinweis: Das *SanfteGeburt® Mineral Basen Bad* fühlt sich für einen ganz kurzen Moment etwas warm an. Diese Reaktion entsteht, weil der hochwertige Inhaltsstoff Monti-Zilit dem *SanfteGeburt® Mineral Basen Bad* beigemischt ist. Monti-Zilit ist ein Vulkangestein, das sich mit dem Urmeerboden und dessen Pflanzen vermischt hat – und eine einzigartig, wirkungsvolle Entschlackung über die Haut garantiert.

Eine noch bessere Wirkung erzielen Sie, wenn Sie dieses Babybauch-Peeling in Kombination mit der *SanfteGeburt® Body Lotion 1 + 11* anwenden.

GEHEIMTIPPS FÜR KÖRPER UND GEIST

Zum Schluss noch ein paar **wirkliche** Geheimtipps – Tipps von echten Insidern!

GEHEIMTIPP 1: SCHÜSSLER SALZE

Jede Mutter kann ihrem Kind in der Schwangerschaft nur so viele Mineralien mitgeben, wie sie selbst zum Zeitpunkt der Schwangerschaft in sich trägt. Deshalb ist es wichtig, dass werdende Mütter fit sind. Mit einer ausgewogenen Zufuhr von Mineralstoffen und Spurenelementen ist das kein Problem. Schüssler Salze stärken den Körper und lösen diverse Beschwerden auf sanfte Art. Zudem sind sie nebenwirkungsfrei, und so ist auch die Einnahme über Monate hinweg völlig bedenkenlos möglich.

Schüssler Salze sind keine *homöopathischen Mittelchen*, sondern nachgewiesene Chemie.

Eine erprobte Mischung für die **Schwangerschaft** wäre z. B.:

- Nr. 1 Calcium fluoratum** – es fördert die Elastizität der Haut (gut für eine dehnbare Bauchdecke, beugt Schwangerschaftsstreifen vor).
- Nr. 2 Calcium phosphoricum** wird als das klassische Kindermittel bezeichnet, es ist das Aufbaumittel der Schüssler Salze und für Knochen, Zähne und Blut unentbehrlich.
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum** fördert die Blutbildung
- Nr. 8 Natrium chloratum** begünstigt die Zellneubildung
- Nr. 11 Silicea** – Stärkung des Bindegewebes und der Nerven

Aktivieren Sie Ihre natürliche **Gebärkraft**, in dem Sie die Chemie Ihres Körpers mit Dr. Schüssler-Salzen bereichern.

In den letzten vier Wochen der Schwangerschaft kann mit geburtserleichternden Massnahmen begonnen werden:

- Nr. 2 Calcium phosphoricum** fördert die Muskeltätigkeit
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum** kurbelt die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung an.
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum** stärkt das Herz und die Verdauung. Nr. 2 und Nr. 7 sind im 9. Monat sehr wichtig zur Vorbereitung auf einen reibungslosen Geburtsvorgang und zur Unterstützung der Wehentätigkeit.
- Nr. 8 Natrium chloratum** fördert die Gewebekonstruktion und bereitet den Körper auf das Stillen vor.

Hinweis: im 9. Monat ist Nr. 7 Magnesium phosphoricum zur Vorbereitung auf einen optimalen Geburtsvorgang sehr empfehlenswert (z. B. «Heisse 7» im Teekrug mitnehmen in den Gebärsaal).

Dazu zwei **Buchtipps:**



GEHEIMTIPP VITAMIN D

Um den Bedarf an Vitamin D zu decken, braucht es zum einen eine entsprechende Ernährung und zum anderen – was die viel wichtigere Quelle ist – Sonnenlicht. Wir alle haben aber viel zu wenig Sonnenlicht (oder Nahrungsaufnahme durch Fisch etc), um den täglichen Bedarf auch nur annähernd zu decken – umso weniger während der Schwangerschaft.

Ein optimaler Vitamin-D-Spiegel liegt im Bereich von 50 bis 90 ng/ml.

Dr. med. Raimund von Helden hat in seinem Buch «*Gesund in 7 Tagen*» darauf hingewiesen, dass der immer noch gültige, offiziell genannte Mindestbedarf an diesem Vitamin viel zu niedrig angesetzt ist.

Ein Mangel an Vitamin D kann Schwangerschaftsbeschwerden wie Müdigkeit, Diabetes usw. mitverursachen und auf Grund der Unterversorgung auch die Zellen daran hindern, bei der Geburt bestmögliche Leistung zu erbringen.

Empfehlung: Sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt über einen Test in Sachen Vitamin D.

Darüber hinaus ist Dr. Heldens Buch eine interessante Informationsquelle.

Buchtipps: «Gesund in 7 Tagen»



SanfteGeburt®

GEHEIMTIPP H_2O_2

Viele Schwangerschaftsbeschwerden wie z.B. Müdigkeit und/oder Eisenmangel haben ebenfalls mit einer Unterversorgung von Sauerstoff zu tun. Darüber hinaus hat der Körper immer mal wieder mit Bakterien und Erregern zu kämpfen, die erst in einem sauerstoffarmen Milieu gedeihen können.

Eine mit genügend Sauerstoff angereicherte Zelle kann effizient und leistungsstark arbeiten. Was wiederum eine viel schnellere, einfachere und angenehmere Geburt unterstützt.

Was viele nicht wissen, ist, dass sich ein Mangel an Sauerstoff nicht unbedingt durch mehr Bewegung an der frischen Luft ausgleichen lässt. Mit einem tiefen Atemzug strömt nämlich lediglich ca. 21 % Sauerstoff in unseren Organismus.

Sofortige Abhilfe kann hier H_2O_2 schaffen – Wasserstoffperoxid, das der Körper auch selbst produziert – zum Beispiel reichlich in der Vormilch. Durch die Einnahme im Zusammenhang mit Stille Wasser, transportiert der Körper den konzentrierten Sauerstoff direkt dorthin, wo er gerade am meisten gebraucht wird.

Buchtipps: « H_2O_2 » von Dr. Jochen Gartz und «Wasserstoffsuperoxid» von Dr. Josef Pies



SanfteGeburt®

GEHEIMTIPP NATRON

Eine alte Weisheit sagt:

«Eine saure Zelle ist eine ungesunde Zelle – eine basische Zelle ist eine gesunde Zelle.»

Möchten Sie Ihren Zellen helfen möglichst rasch ein basisches Milieu zu bekommen, dann ist DER Geheimtipp aus der Naturheilkunde – das Natron.

Natron bindet und neutralisiert alle Säuren und wandelt sie in neutrale Salze um. Gerade wenn man manchmal in der ersten Zeit der Schwangerschaft mit Übelkeit zu kämpfen hat und sich übergeben muss, greift die Magensäure den Zahnschmelz an. Gleich anschliessendes Zähneputzen würde aber auch den Zahnschmelz angreifen. Hier hilft sofort Natron, im Wasser gelöst, um durch Spülen des Mundes die Säuren zu binden, zu neutralisieren und auszuspülen.

Aber weit darüber hinaus hilft Ihnen Natron beim Entschlacken. Schlacken, die im Bindegewebe eingelagert sind, verhärten es und führen zu eingeschränkter Beweglichkeit – was gerade bei der Geburt ein wirklicher Nachteil ist, die Geburt verlängert und schmerzhafter macht.

Natron ist Base pur! Am effektivsten wirkt es, wenn Sie es in Stilem Wasser verdünnt trinken. Jedoch sollte man mit dem Trinken zurückhaltend sein, damit man sich seinen Körper nicht unnötig in eine Daueralkalität hineinmanipuliert. Hin und wieder ein Gläschen Natronwasser abends um ca. 22 uhr soll genügen.

Buchtip: Peter Jentschura «Gesundheit durch Entschlackung»



SanfteGeburt®

ZUM GUTEN SCHLUSS: STILLES WASSER!

Der menschliche Körper besteht zu etwa 70 % aus Wasser. Alle Stoffwechselfvorgänge im Körper funktionieren mit diesem Medium. Fehlt es an Wasser, dann verlangsamen sich die Transportvorgänge im Organismus. Viele Organe, z. B. der Darm, und die Nieren, können nicht mehr optimal arbeiten.

Rückenschmerzen, ein oft gehörtes Leid am Ende der Schwangerschaft, hat meistens mit Wassermangel im Körper zu tun. Weil den Pufferschichten/Bandscheiben zwischen den Wirbeln Wasser fehlt, um Druck abzufedern, die die Wirbelkörper vor allem am unteren Ende der Wirbelsäule aufeinander ausüben. Dadurch werden unnötigerweise Nervenbahnen komprimiert und eingeklemmt – was zu heftigen Schmerzen führen kann.

Verschlackung hat ebenfalls mit einem Defizit an Stilem Wasser zu tun: Die fehlende Menstruation führt zu mehr Stoffwechselprodukten, die über die Nieren ausgeschieden werden müssen. Fehlt dem Körper Wasser, um die gebundenen Salze ausreichend zu verdünnen, führt das zu einer Überlastung der Nieren.

Es ist also gerade während der Schwangerschaft sehr wichtig, den Körper ausreichend mit Wasser zu versorgen – vor allem mit Stilem Wasser, also ohne Kohlensäure.

Empfohlene Tagesmenge: 2–2,5 Liter

Buchtipps:

F. Batmanghelidj «Wasser – die gesunde Lösung» und Masuro Emoto «Die Botschaft des Wassers»



Perfekte Ganzheitlichkeit

DIE SANFTEGEBURT® KAHUNA BÄDER

Liebe Leserin

Ich hoffe, diese Informationen konnten Sie dazu inspirieren, Ihre Schwangerschaft wirklich voll und ganz auszukosten, denn nur wenn Sie sich rundherum wohl, sicher und geborgen fühlen, können Sie sich wirklich der Geburt hingeben und eine schöne, sanfte und zügige Geburt erleben.

Verbannen Sie negative Gedanken aus Ihrem Kopf, seien Sie sanft und gütig zu Ihren Gefühlen und schenken Sie Ihrem Körper genügend Aufmerksamkeit, dann wird die Geburt zu einem einzigen, grossen Wunder.

Ein letzter Tipp noch zum Schluss: Melden Sie sich zu einem Intensiv-Training von *SanfteGeburt*® an und erleben Sie, warum Europas führendes und erfolgreichstes Konzept einer ganzheitlichen Geburtsvorbereitung tausenden von werdenden Eltern und Schwangeren zu schönen Geburten verholfen hat.

Umfassende Informationen zum *SanfteGeburt*® *Intensiv-Training* erfahren Sie hier:
www.SanfteGeburt.ch

Oder rufen Sie an: +41 (0)41 780 18 10

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

In diesem Sinne, schauen Sie gut für sich und Ihr Kindchen – und denken Sie so oft wie möglich an die 3 Kernsätze der Kahunas:

**Vertraue auf dich selbst!
Segne die Gegenwart!
Erwarte das Beste – aber ermögliche es auch!**

Ich wünsche Ihnen die bestmögliche Schwangerschaftszeit und ein unvergesslich schönes Geburtserlebnis!

HERZlichst,

Ihr Urs Camenzind

CURRICULUM – URS CAMENZIND

- Seit 1995 Naturheilpraktiker
- Seit 1997 zertifizierter Zilgri-Lehrer
- Seit 1998 Mental-, Persönlichkeits- und Bewusstseinstrainer
- Seit 1999 Hypnosetherapeut NGH mit Schwerpunkt *Lösungsorientierte Beratung und Coaching* sowie *Ganzheitliches Entspannungstraining*
- 2005 Mitbegründer der *HypnoBirthing-Bewegung* in Europa und der erste zertifizierte HypnoBirthing-Kursleiter in der Schweiz (einer der ersten 5 in Europa)
- 2006 Gründung von *SanfteGeburt® Intensiv-Training*
- Von 2006 – Dezember 2016 über 9000 Geburtsvorbereitungen



IMPRESSUM

SanfteGeburt® – Gebären im Flow

Für ein optimales Geburtserlebnis für Mutter, Kind und Vater

Urs Camenzind & Heidi Heintz
Langackerstrasse 29
CH-6330 Cham

Webseite: www.SanfteGeburt.ch
Sofortkontakt: +41 (0)41 780 18 10
Mail-Anfrage: info@sanftegeburt.ch

www.SanfteGeburt.ch

Hier klicken und mehr über das *SanfteGeburt® Intensiv-Training* erfahren.