

Vorfremde  
statt Angst

Selbstbestimmung  
durch Informationen und  
hilfreiche Methoden

positive Sprache

Teamwork

GeburtsbegleiterIn

Selbst-  
verantwortung

Unser  
Geburtssystem

Atmung

Tiefenentspannung!

Trance

Fokus

innere Bilder

Achtsamkeit