

Vorwort von Barbara Kündig	9
Warum braucht es dieses Buch?	11
Meine Geschichte	15
Was Angst und Stress in deinem Körper bewirken	25
Der Steinzeitmensch in uns	25
Der Geburtsschmerz	26
Funktionsweise der Gebärmutter	28
Wie Angst den Geburtsprozess beeinflusst	31
Das autonome Nervensystem	32
Der Sympathikus	33
<i>Angst-Spannung-Schmerz-Kreislauf</i>	34
Das aktive dorsale Vagussystem	35
Der aktive ventrale Vagus	36
Den Schmerz willkommen heißen	43
Wirkungsweise von Yoga-Nidra in der Schwangerschaft und als Geburtsvorbereitung	51
Was ist Yoga-Nidra?	51
Wie Yoga-Nidra ganzheitlich entspannt	52
Die Wurzeln von Yoga-Nidra	54
<i>Mein Ansatz</i>	57
	5

Das Bewusstsein, das Unterbewusstsein und das Unbewusste	57
Das Eisbergmodell	59
Der Sankalpa	63
Den eigenen Sankalpa finden	64
Der Unterschied zwischen Yoga-Nidra und Hypnose sowie HypnoBirthing	68
HypnoBirthing	69
Vanessas Geburtsbericht	70
Der Unterschied zwischen Yoga-Nidra und Meditation	73
Erfahrungswelten	74
Die persönliche Pille	75
Schwellenzustände	76
Zeitlosigkeit	76
Intuition	77
Ablauf von Yoga-Nidra in der Schwangerschaft	80
Grundsätzliches	80
Beginn	81
Sankalpa	84
Die Wahrnehmung kreisen lassen	85
Wahrnehmen des Babys	86
Atemfokus	86
Gegensätze	87
Innere Bilder	88
Abschluss	88
Tipps	89

Yoga-Nidra während der Geburt	91
Ablauf der Geburt	91
Der Beginn der Geburt	91
Zuhause	92
Die Geburtsarbeit	93
<i>Atmung</i>	94
<i>Entspannung</i>	95
<i>Bewegung</i>	96
Das Baby und die Plazenta gebären	96
Sonderfall Bauchgeburt	97
Der geplante Kaiserschnitt	98
Sekundärer Kaiserschnitt	98
<i>Yoga-Nidra während des geplanten oder sekundären Kaiserschnittes</i>	100
Notkaiserschnitt	101
Yoga-Nidra als Mama	102
Körperliche Veränderungen	103
Innere Veränderungen	104
Achtsam durchs Wochenbett	105
Yoga-Nidra im Wochenbett	107
Yoga-Nidra-Texte	109
<i>Link und QR-Code für die Yoga-Nidra-Übungen</i>	109
Yoga-Nidra für die Schwangerschaft	109
Yoga-Nidra fürs Wochenbett	118
Literaturangaben	126
Über die Autorin	127