

<b>Vorwort von Barbara Kündig</b>	9
<b>Warum braucht es dieses Buch?</b>	11
<b>Meine Geschichte</b>	15
<b>Was Angst und Stress in deinem Körper bewirken</b>	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
<b>Wirkungsweise von Yoga-Nidra in der Schwangerschaft und als Geburtsvorbereitung</b>	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
<b>Ablauf von Yoga-Nidra in der Schwangerschaft</b>	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

<b>Yoga-Nidra während der Geburt</b>	91
Ablauf der Geburt	91
Der Beginn der Geburt	91
Zuhause	92
Die Geburtsarbeit	93
Atmung	94
Entspannung	95
Bewegung	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
<b>Yoga-Nidra als Mama</b>	102
Körperliche Veränderungen	103
Innere Veränderungen	104
Achtsam durchs Wochenbett	105
Yoga-Nidra im Wochenbett	107
<b>Yoga-Nidra-Texte</b>	109
Link und QR-Code für die Yoga-Nidra-Übungen	109
Yoga-Nidra für die Schwangerschaft	109
Yoga-Nidra fürs Wochenbett	118
<b>Literaturangaben</b>	126
<b>Über die Autorin</b>	127