

## **DreamBirth® 孕期&分娩 1 | 英语+普通话翻译 | 2026年1月10日-3月7日**

课程费用：**500 美元**

DreamBirth®是一种特殊且强大的工具，用于探索应对受孕、孕期、分娩及育儿的新方式。在这门由 DreamBirth®资深咨询师、总负责人 Claudia Raiken 讲授的课程中，我们将探讨孕早期与孕中期的体验——既包括身体层面的体验，也涵盖情绪层面的体验。我们将展示视觉心像如何帮助我们面对并克服身体上的挑战（如恶心、疲劳），以及内心的恐惧、担忧、固有信念和家族传承模式。我们还将探索视觉心像如何助力解决来自父母、伴侣及兄弟姐妹的需求所带来的阻碍，这些需求可能会影响良好的孕期状态与分娩过程。我们的目标是让你运用视觉心像，共同创造能够带来积极分娩体验的条件。

**DreamBirth® | 孕期&分娩课程 1 | 英语+普通话翻译 | 每星期六 | 晚上  
8:30 - 10:30 北京/香港/台北时间 / 早上 7:30 - 9:30 纽约冬令时时间 | 2026  
年 1 月 10 日-3 月 7 日 共 8 节课**

请注意：尽管这是 **DreamBirth®** 认证项目的首门课程，但它面向所有人群开放，尤其适合准妈妈及分娩领域专业人士。即使你不打算考取认证，我们也诚挚邀请你报名——本课程能为每一位参与者带来极高价值。

### 课程详情

**DreamBirth® | 孕期&分娩课程 1 | 英语+普通话翻译 | 每星期六 | 晚上  
8:30 - 10:30 北京/香港/台北时间 / 早上 7:30 - 9:30 纽约冬令时时间 | 2026  
年 1 月 10 日-3 月 7 日 共 8 节课**

DreamBirth®是一种独特且有效的方法，旨在确保良好的孕期与分娩体验。在本课程中，我们将探讨准妈妈们常面临的隐性挑战：那些阻碍孕期与分娩顺利进展的内心恐惧、担忧、固有信念以及家族传承模式。我们也会关注外在挑战——伴侣、父母、其他子女的外部诉求，以及医疗和医院流程、分娩相关人员的态度，这些都可能阻碍自然的分娩进程。

DreamBirth®资深咨询师、总负责人 Claudia Raiken 将向参与者介绍这一独特工具，助力大家创造能够带来积极分娩体验的条件。在这八节课程中，你将了解视觉心像的工作原理、如何运用自身的心像画面、如何响应“内在画面的必要性”，并亲自体验视觉心像练习如何能够切实、积极地影响分娩体验。DreamBirth®能为所有使用者带来裨益——无论你是准父母，还是为备孕人群提供帮助的专业人士。

### **第一部分：关于视觉心像 | 孕早期与孕中期**

课程初期，你将接触一系列练习：与腹中宝宝建立联结的练习、构建安全感与支持感的练习，以及专为分娩领域专业人士设计的练习。你将学习应对孕早期与孕中期各类问题所需的全部练习，包括：恶心、疲劳、情绪波动与恐惧、身体形象困扰、早产宫缩等。我们会在所有课程环节中融入简单快捷的视觉心像“清理”练习，这些练习可帮助你为各类医疗流程做好准备，更重要的是，帮助你应对为人母的恐惧。这些练习有助于清除你可能从家族继承的、不想要的“馈赠”或信念，以及阻碍顺利受孕、愉悦孕期、顺畅分娩或良好早期育儿体验的固化模式。

### **第二部分：人际关系、家族议题及影响孕期的固化模式**

本课程随后将聚焦人际关系处理（涉及伴侣、母亲、其他子女、朋友、同事、医生及/或助产士）。作为这部分内容的核心，我们将引导你学习如何“隔空沟通”。课程也会探讨家族议题、固化模式、认知偏差及内在孩童议题。

你将学习并运用视觉心像练习来应对可能造成阻碍的情绪——愧疚、愤怒、恐惧、自我价值感缺失，同时也会学习培养乐观心态与提升幸福感的练习。你还将掌握针对既往流产经历及其他分娩创伤的视觉心像练习。

**参与者将在首节课前收到 Zoom 会议连接**

课程日期：2026年1月10、17、24、31，2月7、14、28，3月7日

\*2月21日春节休假一周

*请注意：尽管这是DreamBirth®认证项目的首门课程，但它面向所有人群开放，尤其适合准妈妈及分娩领域专业人士。即使你不打算考取认证，我们也诚挚邀请你报名——本课程能为每一位参与者带来极高价值。*

## **DreamBirth® 孕期&分娩 1 | 英語+普通話翻譯 | 2026 年 1 月 10 日-3 月 7 日**

課程費用：**500 美元**

DreamBirth®是一種特殊且強大的工具，用於探索應對受孕、孕期、分娩及育兒的新方式。在這門由 DreamBirth®資深諮詢師、總負責人 Claudia Raiken 講授的課程中，我們將探討孕早期與孕中期的體驗——既包括身體層面的體驗，也涵蓋情緒層面的體驗。我們將展示視覺心像如何幫助我們面對並克服身體上的挑戰（如噁心、疲勞），以及內心的恐懼、擔憂、固有信念和家族傳承模式。我們還將探索視覺心像如何助力解決來自父母、伴侶及兄弟姐妹的需求所帶來的阻礙，這些需求可能會影響良好的孕期狀態與分娩過程。我們的目標是讓你運用視覺心像，共同創造能夠帶來積極分娩體驗的條件。

**DreamBirth® | 孕期&分娩課程 1 | 英語+普通話翻譯 | 每星期六 | 晚上  
8:30 - 10:30 北京/香港/臺北時間 / 早上 7:30 - 9:30 紐約冬令時時間 | 2026  
年 1 月 10 日-3 月 7 日 共 8 節課**

請注意：儘管這是 **DreamBirth®** 認證專案的首門課程，但它面向所有人群開放，尤其適合准媽媽及分娩領域專業人士。即使你不打算考取認證，我們也誠摯邀請你報名——本課程能為每一位參與者帶來極高價值。

### 課程詳情

**DreamBirth® | 孕期&分娩課程 1 | 英語+普通話翻譯 | 每星期六 | 晚上  
8:30 - 10:30 北京/香港/臺北時間 / 早上 7:30 - 9:30 紐約冬令時時間 | 2026  
年 1 月 10 日-3 月 7 日 共 8 節課**

DreamBirth®是一種獨特且有效的方法，旨在確保良好的孕期與分娩體驗。在本課程中，我們將探討准媽媽們常面臨的隱性挑戰：那些阻礙孕期與分娩順利發展的內心恐懼、擔憂、固有信念以及家族傳承模式。我們也會關注外在挑戰——伴侶、父母、其他子女的外部訴求，以及醫療和醫院流程、分娩相關人員的態度，這些都可能阻礙自然的分娩進程。

DreamBirth®資深諮詢師、總負責人 Claudia Raiken 將向參與者介紹這一獨特工具，助力大家創造能夠帶來積極分娩體驗的條件。在這八節課程中，你將瞭解視覺心像的工作原理、如何運用自身的心像畫面、如何回應“內在畫面的必要性”，並親自體驗視覺心像練習如何能夠切實、積極地影響分娩體驗。DreamBirth®能為所有使用者帶來裨益——無論你是准父母，還是為備孕人群提供幫助的專業人士。

### **第一部分：關於視覺心像 | 孕早期與孕中期**

課程初期，你將接觸一系列練習：與腹中寶寶建立聯結的練習、構建安全感與支持感的練習，以及專為分娩領域專業人士設計的練習。你將學習應對孕早期與孕中期各類問題所需的全部練習，包括：噁心、疲勞、情緒波動與恐懼、身體形象困擾、早產宮縮等。我們會在所有課程環節中融入簡單快捷的視覺心像“清理”練習，這些練習可幫助你為各類醫療流程做好準備，更重要的是，幫助你應對為人母的恐懼。這些練習有助於清除你可能從家族繼承的、不想要的“饋贈”或信念，以及阻礙順利受孕、愉悅孕期、順暢分娩或良好早期育兒體驗的固化模式。

### **第二部分：人際關係、家族議題及影響孕期的固化模式**

本課程隨後將聚焦人際關係處理（涉及伴侶、母親、其他子女、朋友、同事、醫生及/或助產士）。作為這部分內容的核心，我們將引導你學習如何“隔空溝通”。課程也會探討家族議題、固化模式、認知偏差及內在孩童議題。

你將學習並運用視覺心像練習來應對可能造成阻礙的情緒——愧疚、憤怒、恐懼、自我價值感缺失，同時也會學習培養樂觀心態與提升幸福感的練習。你還將掌握針對既往流產經歷及其他分娩創傷的視覺心像練習。

**參與者將在首節課前收到 Zoom 會議連接**

課程日期：2026年1月10、17、24、31，2月7、14、28，3月7日

\*2月21日春節休假一周

*請注意：儘管這是DreamBirth®認證專案的首門課程，但它面向所有人群開放，尤其適合准媽媽及分娩領域專業人士。即使你不打算考取認證，我們也誠摯邀請你報名——本課程能為每一位參與者帶來極高價值。*