



Wann:

Montags 20:00 - 21:00 Uhr

Kurstermine und Anmeldung über
www.zwergennest.info

Dauer:

8 Termine à 60 Minuten

Wo:

Zwergennest
Familie & Gesundheit im Zentrum
Ludwigstr. 29-31
63456 Hanau-Steinheim

Du brauchst keine Yoga-Erfahrung mitzubringen. Alle jungen Mütter in der Rückbildungsphase (bis 12 Monate nach der Geburt) heiße ich herzlich willkommen.

Tipp: Ein Rückbildungskurs – wie er auch bei uns im Zwergennest stattfindet – bereitet deinen Körper optimal auf die Postnatal Yoga-Praxis vor und ist eine perfekte Ergänzung.

Kontakt

Zwergennest
Claudia Geisel



☎ 0170 7488862

🌐 www.zwergennest.info

✉ hallo@zwergennest.info

📷 [zwergennest_hanau](https://www.instagram.com/zwergennest_hanau)

YuttaYoga®
Jutta Gründler



☎ 0172 4356062

🌐 www.yuttayoga.de

✉ hello@yuttayoga.de

📷 [jutta.gruendler](https://www.instagram.com/jutta.gruendler)




Zwergennest
Familie & Gesundheit im Zentrum

Postnatal Yoga

Deine Auszeit - für Körper, Atem und Balance

Über mich



Jutta Gründler

Prä- und Postnatal Yogalehrerin
Anusara Elements Yogalehrerin
Atemcoach und Pranayama Teacher
Ayurveda Lifestyle Coach

Als erfahrene Yogalehrerin und Atemcoach verbinde ich kraftvolle Ausrichtungsprinzipien mit moderner Atemtechnik. In meinen Kursen entsteht ein geschützter Raum, in dem du deinen Körper respektvoll neu entdeckst und deine innere Kraft wieder zum Strahlen bringst – genau das, was dich als junge Mutter jetzt trägt und stärkt!



**Zurück zu deiner Kraft
Zurück zu dir selbst**

Yoga nach der Geburt

Fühlst du dich nach der Geburt erschöpft und nicht ganz „du selbst“?

Die Zeit nach der Geburt ist wunderschön, aber auch herausfordernd. Mit Postnatal Yoga unterstütze ich dich ganzheitlich:

- Sanfte Stärkung deines Beckenbodens
- Wiederentdeckung deiner natürlichen Atmung
- Förderung der Rückbildung der Rektusdiastase
- Wertvolle MeTime für neue Energie

Die Rückbildung braucht Zeit – bis zu 24 Monate. Genau hier setzt mein Postnatal Yoga an.

Als zweifache Mutter weiß ich, was dein Körper jetzt braucht, und begleite dich liebevoll und alltagstauglich auf diesem Weg. In dieser Phase bist du bei mir optimal aufgehoben. Du bekommst nicht nur Unterstützung für deinen Körper, sondern auch für deine Seele, um die Herausforderungen dieser besonderen Zeit mit mehr Kraft und Gelassenheit zu meistern. Yoga als ganzheitliches System begleitet dich auf deiner Reise zurück zu deinem Körper – als Mama und als Frau.

Wann starten? 4-6 Wochen nach natürlicher Geburt oder 6-10 Wochen nach Kaiserschnitt (nach Rücksprache mit deiner Ärztin). Gönn dir diese bewusste Zeit für dich – du hast es verdient!