



Wann:

Montags 18:00 - 19:15 Uhr

Kurstermine und Anmeldung über
www.zwergennest.info

Dauer:

8 Termine à 75 Minuten
incl. Infogespräch mit Dr. Gründler

Wo:

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

Du brauchst keine Yoga-Erfahrung mitzubringen. Alle werdenden Mütter heiße ich herzlich willkommen - erfahrene Yoginis oder wenn du in der Schwangerschaft das erste Mal mit Yoga in Kontakt kommst.

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

Pränatal
Yoga



Über uns



Jutta Gründler

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



Dr. Matthias Gründler

Facharzt für Kinder- und
Jugendmedizin
20 Jahre Betreuung einer
Neugeborenen-Station



**Wohlbefinden für
dich und dein Baby**

Yoga für Schwangere

Yoga für Schwangere

Weil dein Körper gerade Höchstleistungen vollbringt – mit Yoga zu mehr Energie und Leichtigkeit. Motivation und Unterstützung für dich als werdende Mama.

Eine Schwangerschaft ist eine Zeit voller Veränderungen und Emotionen. Dein Körper leistet Unglaubliches, und manchmal fühlst du dich vielleicht müde, verspannt oder suchst einfach nach Momenten der Ruhe und Kraft.

Pränatal-Yoga ist deine Chance, Körper und Geist bewusst auf die Geburt vorzubereiten – und dabei eine liebevolle Verbindung zu deinem Baby zu spüren.

Ich begleite dich mit speziell abgestimmten Yogaübungen durch jede Phase deiner Schwangerschaft. Dabei lernst du, wie du mit gezielten Atemtechniken und Entspannungsübungen Kraft tanken, Rückenschmerzen lindern und dich optimal auf die Geburt vorbereiten kannst.

Frag den Kinderarzt

Als besonderer Service steht dir einmal im Kurs mein Mann, der sehr erfahrene Kinderarzt, **Dr. Matthias Gründler**, für all deine Fragen rund die Geburt und die ersten Lebenswochen zur Verfügung.

Wir wollen sicherstellen, dass du während der Schwangerschaft und darüber hinaus gut informiert bist und dich auf kompetente und vertrauensvolle Beratung verlassen kannst.