

# Yoga für Starke Frauen

Daniela Holzhauer



Nächster Kurs ab  
17. September  
2025

Familienzentrum  
St. Nikolaus  
Mühlhausen-Rettigheim

# Ziele und Inhalte

- Yoga-Erfahrung erwünscht
- Für übergewichtige Damen
- Erlernen von einfachen Yogaübungen, Asanas
- Einfache Atemübungen
- Spaß an Bewegung in der Gruppe unter Gleichgesinnten
- Sich finden
- Zur Ruhe kommen
- Achtsamkeit
- Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen
- Erlernen von Meditation
- Körperwahrnehmung fördern
- Kein Leistungsdruck
- Qualifizierte Kursleiterin

Folgekurs  
für Februar 2026  
geplant.



## **Geschlossener Kurs für Frauen**

**10 Einheiten á 90 Minuten**

**17. September bis 3. Dezember 2025**

**jeweils mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr**

**KEIN Kurs am 1.10./29.10.**

**Preis: 140,00 Euro/Kurs**

**Early-Bird-Angebot bis 31. Juli 2025:  
130,00 Euro/Kurs**

**Anmeldung ausschließlich online auf  
[www.das-kleine-seepferdchen.de](http://www.das-kleine-seepferdchen.de)**

**Alle Teilnehmerinnen, die einen Kursplatz  
erhalten, bekommen eine Bestätigung  
per E-Mail.**

**Bitte mitbringen:**

- **Gymnastik- oder Yoga-Matte**
- **Yoga-Kissen wenn vorhanden**
- **Decke**
- **Warme Socken**

**Kostenlose Parkplätze stehen vor dem  
Familienzentrum zur Verfügung.**

**Teilnahmebedingungen:** Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Nichterscheinen zum Kurs (Urlaub, Krankheit, usw.) begründet keine Rückerstattung von Kursgebühren.



**Daniela Holzhauer**

**Yogalehrerin**

**Yogatherapeutin**

**Kursleiterin Babymassage DGBM e.V./IAIM**

**Ergotherapeutin/SI-Therapeutin**

**LEFino®-Kursleiterin**

**DSV geprüfte Kursleiterin**

**Säuglings- und Kleinkinderschwimmen**

**Klingenwaldstraße 28 · 69242 Mühlhausen**

**Telefon (06222) 3052013**

**[das.kleine.seepferdchen@web.de](mailto:das.kleine.seepferdchen@web.de)**

**[www.das-kleine-seepferdchen.de](http://www.das-kleine-seepferdchen.de)**

**Bankverbindung: ING-DiBa**

**IBAN: DE86500105175407079832**

**Veranstaltungsort:**

**Familienzentrum St. Nikolaus**

**Am Mansbach 2**

**69242 Mühlhausen-Rettigheim**

