

Yoga für Starke Frauen

Daniela Holzhauer



Nächster Kurs ab
20. Januar 2027

Familienzentrum
St. Nikolaus
Mühlhausen-Rettigheim

Ziele und Inhalte

- Yoga-Erfahrung erwünscht
- Für übergewichtige Damen und alle die möchten
- 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

**Folgkurs
für Juni 2027
geplant**



Geschlossener Kurs für Frauen

Kurs-Nr. 10

10 Einheiten á 90 Minuten

20.1.-28.4.2027

jeweils mittwochs, 19:15 bis 20:45 Uhr

**KEIN Kurs am 10.2. / 17.2. / 17.3. /
31.3. / 7.4.2027**

Preis: 140,00 Euro/Kurs

**Anmeldung ausschließlich online auf
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**
- **etwas zu trinken (keine Glasflasche)**

**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

Lachyoga-Lehrerin

Kursleiterin Babymassage DGBM e.V./IAIM

Ergotherapeutin/SI-Therapeutin

DSV geprüfte Kursleiterin

Säuglings- und Kleinkinderschwimmen

LEFino®-Kursleiterin

Klingenwaldstraße 28, 69242 Mühlhausen

Telefon (06222) 3052013

das.kleine.seepferdchen@web.de

www.das-kleine-seepferdchen.de

Veranstaltungsort:

Familienzentrum St. Nikolaus

Am Mansbach 2

69242 Mühlhausen-Rettigheim

