

# Yoga für Starke Frauen

Daniela Holzhauer



Nächster Kurs ab  
16. September 2026

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

Folgekurs  
für Feb. 2027  
geplant



## Geschlossener Kurs für Frauen

Kurs-Nr. 9

10 Einheiten á 90 Minuten

16. September bis 25. November 2026

jeweils mittwochs, 19:15 bis 20:45 Uhr

KEIN Kurs am 28.10.2026

Preis: 140,00 Euro/Kurs

Early-Bird-Angebot bis 31.7.2026:

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
- 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 Holzauer**

Yogalehrerin

Yogatherapeutin

Lachyoga-Lehrerin

Kursleiterin Babymassage DGBM e.V./IAIM

Ergotherapeutin/SI-Therapeutin

DSV geprüfte Kursleiterin

Säuglings- und Kleinkinderschwimmen

LEFino<sup>©</sup>-Kursleiterin

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)

Veranstaltungsort:

Familienzentrum St. Nikolaus

Am Mansbach 2

69242 Mühlhausen-Rettigheim

