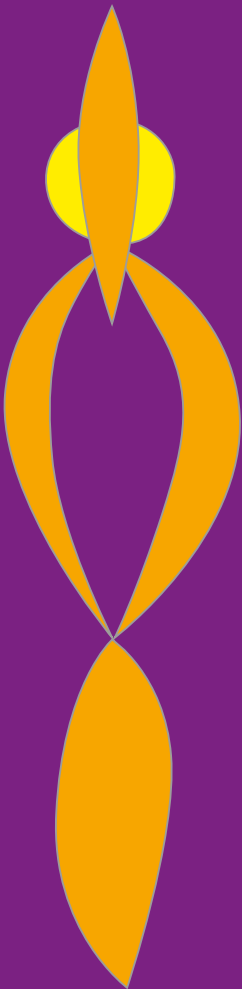


# Yoga für Starke Frauen

Daniela Holzhauer



Nächster Kurs ab  
3. Januar 2024

Vereinsheim  
Frauenweiler

# Ziele und Inhalte

- Für übergewichtige Anfängerinnen geeignet
- 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



## **Geschlossener Kurs für Frauen**

**10 Einheiten á 90 Minuten**

**3. Januar bis 6. März 2024**

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

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

**Early-Bird-Angebot bis 31. Oktober 2023:  
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  
Vereinsheim, in der Dorfplatzstraße oder  
Alte Bruchsaler Straße 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<sup>®</sup>-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:**

**Vereinsheim Frauenweiler**

**gegenüber Dorfklause**

**Dorfplatz 1**

**69168 Wiesloch/Frauenweiler**