

Yoga für Starke Frauen

Daniela Holzhauer



Nächster Kurs ab
28. Januar 2026

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

Folgkurs
für Mai 2026
geplant.



Geschlossener Kurs für Frauen

Kurs-Nr. 8

11 Einheiten á 90 Minuten

28. Januar bis 6. Mai 2026

jeweils mittwochs, 19:15 bis 20:45 Uhr

KEIN Kurs am 18.3./1.4./8.4./22.4.26

Preis: 154,00 Euro/Kurs

**Early-Bird-Angebot bis 15.11.2025:
145,00 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

LEFino®-Kursleiterin

DSV geprüfte Kursleiterin

Säuglings- und Kleinkinderschwimmen

Klingenwaldstraße 28 · 69242 Mühlhausen

Telefon (06222) 3052013

das.kleine.seepferdchen@web.de

www.das-kleine-seepferdchen.de

Bankverbindung: ING-DiBa

IBAN: DE86500105175407079832

Veranstaltungsort:

Familienzentrum St. Nikolaus

Am Mansbach 2

69242 Mühlhausen-Rettigheim

