

Babybauch Yoga

Daniela Holzauer



Nächster Kurs ab
31. Januar 2025

Fi-bbs Mühlhausen

Ziele und Inhalte

- Für schwangere Anfängerinnen geeignet
- In Kontakt mit dem Baby kommen
- Erlernen von einfachen Yogaübungen, Asanas
- Einfache Atemübungen, die bei der Geburt hilfreich sein können
- 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

6 Einheiten á 90 Minuten

31. Januar bis 7. März 2025

jeweils freitags, 17:00 bis 18:30 Uhr

Preis: 85,00 Euro/Kurs

**Early-Bird-Angebot bis 31. November 2024:
70,00 Euro/Kurs**

**Anmeldung ausschließlich online auf
www.das-kleine-seepferdchen.de**

Kurs Babybauch 5

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 in der Nähe 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

www.das-kleine-seepferdchen.de

Bankverbindung: ING-DiBa

IBAN: DE86500105175407079832

Veranstaltungsort:

Raum der Frühen

Hilfen Mühlhausen

Hauptstraße 77

69242 Mühlhausen

