

# Babybauch Yoga

Daniela Holzauer



Nächster Kurs ab  
28. März 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

28. März bis 23. Mai 2025

kein Kurs am 18.4. / 25.4. / 9.5.

jeweils freitags, 17:00 bis 18:30 Uhr

Preis: 85,00 Euro/Kurs

Early-Bird-Angebot bis 28. Januar 2025:  
70,00 Euro/Kurs

Anmeldung ausschließlich online auf  
[www.das-kleine-seepferdchen.de](http://www.das-kleine-seepferdchen.de)

## **Kurs Babybauch 6**

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](mailto:das.kleine.seepferdchen@web.de)

[www.das-kleine-seepferdchen.de](http://www.das-kleine-seepferdchen.de)

Bankverbindung: ING-DiBa

IBAN: DE86500105175407079832

Veranstaltungsort:

Raum der Frühen

Hilfen Mühlhausen

Hauptstraße 77

69242 Mühlhausen

