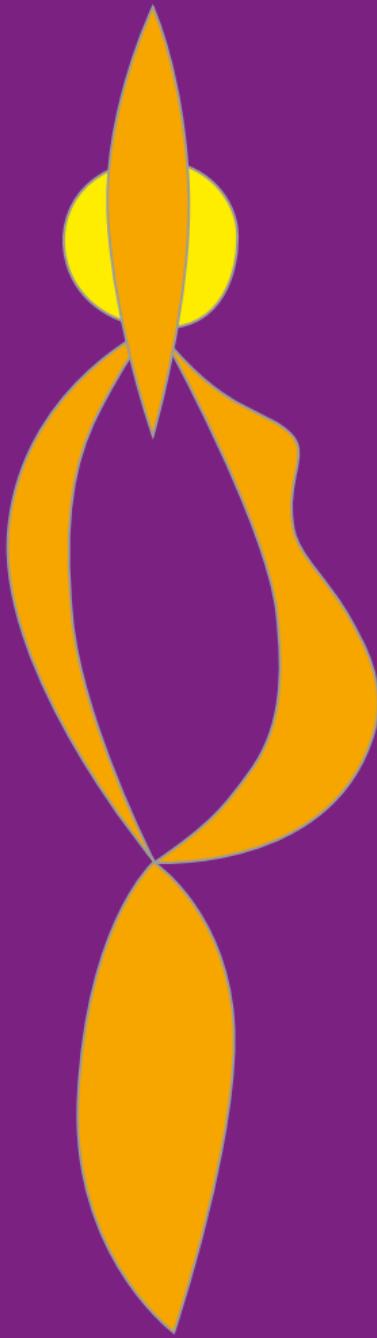


# Babybauch Yoga

Daniela Holzhauer



Nächster Kurs ab  
19. Juni 2026

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**

**19. Juni bis 31. Juli 2026**

**Kein Kurs am 17. Juli 2026**

**jeweils freitags, 17:00 bis 18:30 Uhr**

**Preis: 85,00 Euro/Kurs**

**Early-Bird-Angebot bis 30. April 2026:  
70,00 Euro/Kurs**

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

**Kurs Babybauch 9**

**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

**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.

# Kursleiterin



**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**

**www.das-kleine-seepferdchen.de**

**Bankverbindung: ING-DiBa**

**IBAN: DE86500105175407079832**

**Veranstaltungsort:  
Raum der Frühen  
Hilfen Mühlhausen  
Hauptstraße 77  
69242 Mühlhausen**

