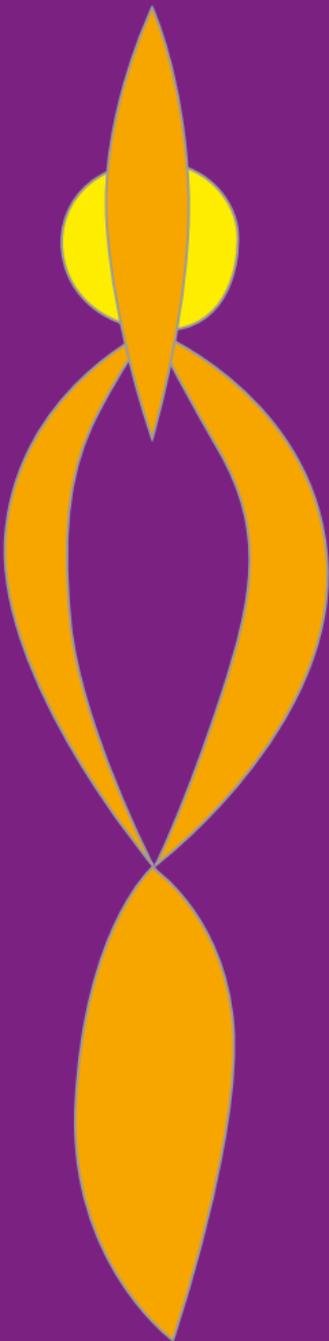


# Yoga für Starke Frauen

Daniela Holzhauer



Nächster Kurs ab  
22. Januar 2025

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

Folgekurs  
im Mai 2025  
geplant.



## Geschlossener Kurs für Frauen

10 Einheiten á 90 Minuten

22. Januar bis 2. April 2025

jeweils mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr

KEIN Kurs am 5. März

Preis: 140,00 Euro/Kurs

Early-Bird-Angebot bis 22. Dezember 2024:  
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 Familienzentrum 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:

Familienzentrum St. Nikolaus

Am Mansbach 2

69242 Mühlhausen-Rettigheim

