

# Babybauch Yoga

Daniela Holzhauer



Nächster Kurs ab  
1. Oktober 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**

**1. Oktober bis 12. November 2026**

**Kein Kurs am 29. Oktober 2026**

**jeweils freitags, 16:00 bis 17:30 Uhr**

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

**Early-Bird-Angebot bis 30. Juli 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 (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

DSV geprüfte Kursleiterin

Säuglings- und Kleinkinderschwimmen

LEFino®-Kursleiterin

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)

Veranstaltungsort:

Raum der Frühen

Hilfen Mühlhausen

Hauptstraße 77

69242 Mühlhausen

