



Meditativer Tanz und Entspannung

Januar bis Juni 2011



Anmeldung zu allen Kursen:
Kath. Familienbildungsstätte Hanau
Im Bangert 4
63450 Hanau
Tel. 06181/92323-0
Fax. 06181/92323-11
e-mail:info@fbs-hanau.de

472 - Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Immer mehr Menschen haben in der heutigen Zeit Probleme mit Stress. Durch verschiedene Entspannungstechniken kann dem frühzeitig entgegengewirkt werden. Die Progressive Muskelentspannung nach dem amerikanischen Psychologen Jacobson kann dabei eine Hilfe sein, für Menschen, die lernen möchten, den Alltag mit seinen Anforderungen leichter zu bewältigen. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung in einer Gruppe erleichtern das Erlernen.

Termin: Mittwoch, 01.02.2011 bis 29.03.2011 – 8x

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro

Leitung: Annette Flasche, Krankenschwester, Gesundheitspädagogin DGG
Manche Krankenkassen bezuschussen den Kurs als Präventionsmaßnahme nach §20 Abs. 1 SGB V.

411- Yoga – Atem – Meditation

Körper- und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga helfen uns Ungleichgewichte und Verspannungen zu beseitigen. Den Körper neu wahrnehmen und erfahren, dass Stille gut tut, ist Ziel dieses Kurses.

Termin: Montag, 24.01.2011 bis 30.05.2011 – 16 x

Zeit: 8.30 – 10.00 Uhr oder

19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 96,00 Euro

Leitung: Christa Springer, Yogalehrerin, Heilpraktikerin

413 – Autogenes Training und verschiedene Entspannungsmethoden

Die Übungen dieses Kurses ermöglichen eine intensive muskuläre Stressbewältigung. Leistungssteigerung und eine insgesamt gesündere Lebensweise sind die Folge. Dieser Kurs wird von einigen Krankenkassen bezuschusst.

Termin: Montag, 07.02.2011 bis 21.03.2011 – 6 x

Zeit: 18.15 – 19.15 Uhr

Gebühr: 48,00 Euro

Leitung: Sabine Münz, Gymnastiklehrerin und Kursleiterin für Autogenes Training

414 – Qi Gong – zu sich kommen in Stille und Bewegung

Qi Gong ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Allmählich können die Grenzen von Flexibilität und Kondition erweitert, sowie innere und äußere Haltungen bewusst gemacht werden.

Termin: Dienstag, 25.01.2011 bis 05.04.2011 – 10 x

03.05.2011 bis 07.06.2011 - 6 x

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 10x = 70,00 Euro, 6x = 42,00 Euro

Leitung: Peter Fehr, Qi Gong-Lehrer

417 – Meditatives Tanzen – Internationale Tänze auch für Neueinsteiger/innen

Mit einfachen meditativen und internationalen Tänzen können Sie Freude in der Gemeinschaft erleben, innere Ruhe, Vertrauen und Klarheit finden, neue Kraftquellen für den Alltag erschließen. Für Frauen und Männer jeden Alters, die Freude an Musik und Bewegung haben und offen sind für ganzheitliche Erfahrungen. Partner und Tanzkenntnisse nicht erforderlich.

Termin: Donnerstag, 03.02.2011 bis 26.05.2011 – 8x
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr, 14-tägig
Gebühr: 48,00 Euro

418 – Meditatives Tanzen – Internationale Tänze für Tanzerfahrene

Freude in der Gemeinschaft des Tanzkreises erleben, neue und anspruchsvollere Formen wagen und zugleich Sicherheit und Geborgenheit in bekannten Strukturen erfahren, Ruhe und Ausgeglichenheit in der Bewegung finden, wenn Körper, Seele und Geist im Gleichklang schwingen. Für Frauen und Männer jeden Alters mit Tanzerfahrung.

Termin: Mittwoch, 02.02.2011 bis 25.05.2011 – 8x
Zeit: 17.30 – 19.30 Uhr, 14-tägig
Gebühr: 48,00 Euro

419 – Den Glauben tanzen – mit dem Leben in Berührung kommen

In Tanz, Bewegung und Gebärden mein Leben spüren, zu mir selbst, zum Du, zu gott finden. Eingeladen sind alle, die Tanz als Ausdrucksmöglichkeit und Erfahrungsweg christlicher Spiritualität erleben möchten.

Termin: Mittwoch, 09.02.2011 bis 01.06.2011 – 8x
Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr, 14-tägig
Gebühr: 48,00 Euro

425 Tanznachmittag

Wolle die Wandlung, o sei für die Flamme begeistert
drin sich ein Ding dir entzieht,
das mit Verwandlung prunkt;
jener entwerfende Geist,
welcher das Irdische meistert,
liebt in dem Schwung der Figur nichts
wie den wendenden Punkt. *Rainer Maria Rilke*

Für alle, die Freude an Tanz und Poesie, Musik und Bewegung haben.

Termin: Samstag, 21.05.2011
Zeit: 14.00 - 17.30 Uhr
Gebühr: 14,00 Euro, incl. 2,00 Euro Materialgeld

Bitte Getränke und einen kleinen Imbiss mitbringen

Leitung der Kurse 417-425: Christiane Rueb, Tanzlehrerin für sakralen und medit. Tanz

416 – Kreistänze – Meditation des Tanzes

Mit Körper, Seele, Gefühl und Geist, mit Musik und Bewegung sind wir auf dem Weg zu uns selbst – zu anderen – zu Gott. Für Menschen, die eine Kraftquelle suchen, Freude an Musik und Bewegung verspüren, ihren Körper neu erfahren möchten, mit Sehnsucht nach ganzheitlichem Tun. Wir tanzen Kreistänze und Choreografien zu klassischer, folkloristischer, sakraler und zeitgenössischer Musik.

Termin: Dienstag, 25.01.2011 bis 17.05.2011 – 10x
Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr
Gebühr: 65,00 Euro

416a Misa Latino Americana – getanzte Messe

Die Misa Latino Americana (lateinamerikanische Messe) wurde von der Sängerin Olivia Molina komponiert und gesungen und von Friedel Kloke-Eibl choreographiert. Entstanden ist eine lebendige Musik mit mitreisenden Rhythmen und einer beeindruckenden Choreographie. Während des Seminars werden die klassischen Teile besprochen, geübt und getanzt. Das Seminar endet mit einem Gottesdienst.

Termin: Freitag, 25.03.2011 von 18.00 – 21.00 Uhr
Samstag, 26.03.2011 von 9.00 – ca.19.00 Uhr

Dauer: 2 Tage
Gebühr: 35,00 Euro

420 - Tanzkreis am Vormittag für Seniorinnen

Tanzen hält jung - Tanzen macht Spaß - den haben wir im Tanzkreis für ältere Frauen. Uns verbindet die Freude an Musik und Bewegung, wir tanzen gemeinsam im Kreis, im Block, zu zweit und in der Reihe. So spüren wir unsere Lebendigkeit und trainieren tanzend unser Gedächtnis!

Termin: Mittwoch, 26.01.2011 bis 18.05.2011 - 10 x
Zeit: 9.30 - 11.30 Uhr mit einer Pause
Gebühr: 65,00 Euro

Leitung der Kurse 416 – 420: Jutta Sybon, Tanzkreisleiterin

„Steh auf, komm in unseren Kreis
Du bist nicht zu jung und nicht zu alt
Wir geben tanzend der Hoffnung Gestalt
um ganze Menschen zu werden.“

C. Peikert-Flabpöhler

486 Wohlfühltag für Frauen - Entspannen und Kraft tanken

An diesem Nachmittag werden die Teilnehmerinnen wertvolle Tipps erhalten und Übungen kennenlernen, die sie zur Entspannung auch zu Hause anwenden können. Verschiedene Angebote aus bekannten Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen, Selbstmassage u.a. sollen Anregung geben um Erholung und Entspannung zu finden.

Termin: Samstag, 22.01.2011

Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 20,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing

Physiotherapeutin/Schmerzphysiotherapie, Entspannungstherapie

bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen und ein Handtuch



487 Gemeinsam sind wir stark - Frauenpower ohne Krafttraining, aber Seele und Körper kräftigend

Mit einer Mischung aus Entspannungs-, Lockerungs- und Kräftigungsübungen wollen wir unsere körperliche und seelische Gesundheit in Balance bringen. Die Kräftigung der Muskulatur durch Dehnübungen und bewußtes Atmen steigert unsere Beweglichkeit und fördert Vitalität. Mit Phantasiereisen werden Sie in das Reich der Entspannung geführt.

Termin: Donnerstag, 03.03.2011 bis 07.04.2011

Dauer: 6 Treffen

Zeit: 9.00 - 10.30 Uhr

Gebühr: 54,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing

Physiotherapeutin/Schmerzphysiotherapie, Entspannungstherapie