



## Meditativer Tanz und Entspannung

Januar bis Juni 2012



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

### 412 - 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:** Dienstag, 31.01.2012 bis 27.03.2012 – 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, 23.01.2012 bis 11.06.2012 – 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, 06.02.2012 bis 26.03.2012 – 8 x

**Zeit:** 18.15 – 19.15 Uhr

**Gebühr:** 64,00 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, 24.01.2012 bis 27.03.2012 – 9 x

17.03.2012 bis 19.06.2012 – 11 x

**Zeit:** 19.30 – 21.00 Uhr

**Gebühr:** 11x = 77,00 Euro, 9x = 63,00 Euro

**Leitung:** Peter Fehr, Qi Gong-Lehrer

#### 415 - Fließend Sein in Tanz und Qi Gong – genießen und erkennen

Dieses Seminar wendet sich an Teilnehmende, die freien Tanz und Energiearbeit lieben. Sie haben die Gelegenheit, zu entspannen und zu sich zu kommen. Ziel des Seminars ist es, immer freier zu werden, den eigenen lebendigen Ausdruck zu genießen; mit Körpersprache zu kommunizieren und sich in den Mitteilungsrunden reflektierend selbst zu erkennen. Die Übungen kommen aus dem Qi Gong; aus stiller und bewegter Meditation; aus dem Ausdruckstanz; und aus verschiedenen ganzheitlichen Therapien.

**Termin:** Samstag, 11.02.2012  
**Dauer:** je 1 Treffen  
**Zeit:** 11.00 - 18.00 Uhr  
**Gebühr:** 40,00 Euro  
**Leitung:** Peter Fehr, Qi Gong - Lehrer, Lehrer für darstellende Kunst

#### 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, 02.02.2012 bis 24.05.2012 – 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, 01.02.2012 bis 24.05.2012 – 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, 08.02.2012 bis 30.05.2012 – 8x  
**Zeit:** 16.00 – 18.00 Uhr, 14-tägig  
**Gebühr:** 48,00 Euro  
**Leitung Kurs 417-419:** Christiane Rueb, Tanzlehrerin für sakralen und meditativen Tanz

#### 423 - Tanznachmittag

##### Tanzen heißt Leben und Lieben - Tanzen heißt Auferstehen

*"Schön bist du; wirf mir das All, deinen Ball, jetzt zu.  
Tanz durch die leeren Gewölbe.  
Tanzen und Sein - ein und dasselbe."  
Silja Walter*

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

**Termin:** Samstag, 21.04.2012  
**Dauer:** 1 Treffen  
**Zeit:** 14.00 - 17.30 Uhr  
**Gebühr:** 14,00 Euro  
**Leitung:** Christiane Rueb, Tanzlehrerin für sakralen und meditativen Tanz  
*Bitte Getränke und einen kleinen Imbiss mitbringen*

*„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*

#### 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, 24.01.2012 bis 05.06.2012 – 9x  
**Zeit:** 9.30 – 11.30 Uhr  
**Gebühr:** 58,50 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, 25.01.2012 bis 06.06.2012 - 9 x  
**Zeit:** 9.30 - 11.30 Uhr mit einer Pause  
**Gebühr:** 58,50 Euro

**Leitung der Kurse 416 – 420:** Jutta Sybon, Tanzkreisleiterin

#### **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, 31.03.2012

**Zeit:** 15.00 - 18.00 Uhr mit Pausen

**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, 26.01.2012 bis 16.02.2012

**Dauer:** 4 Treffen

**Zeit:** 9.00 - 10.30 Uhr

**Gebühr:** 54,00 Euro

**Leitung:** Magdalena Gesing

Physiotherapeutin/Schmerzphysiotherapie, Entspannungstherapie