

Bewegung, Gesundheit, Entspannung

Präventive Gymnastikkurse	50
Yoga – PME – Qi Gong – AT	56
Tanzend durchs Leben gehen	58

Präventive Gymnastikkurse

Zur Stärkung von Herz, Kreislauf und der Muskulatur

Die Gymnastikkurse sind ein ganzheitliches Bewegungsprogramm, bei dem durch gezieltes Training und die Vermittlung von Gesundheitswissen gesundheitsschädigendes Verhalten abgebaut und das gesundheitsfördernde Verhalten gestärkt wird.

Die Kurse in 2011 fördern gezielt die Stärkung der Wirbelsäule, des Weiteren des Skelettsystems und den Muskelaufbau. Die Kurse in 2012 fördern die Stärkung von Herz und Kreislauf. Unsere Kursleiter/-innen, u. a. Frau Aull, Frau Flasche, Herr Fehr, Frau Gesing, Frau Haag, Frau Springer und Herr Wittmann, erfüllen i. d. R. die Bezuschussungsvoraussetzungen der gesetzlichen Krankenkassen. Bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach, da sich die Bestimmungen ändern können. Zum Teil bestehen Wartelisten für einzelne Kurse, fragen Sie bitte nach freien Kursplätzen.

Sitzgymnastik

Nr.

401

Übungen zum Kräftigen, Dehnen und Bewegen im Stehen und im Sitzen.

Termin:	Mittwoch, 31.08.2011 bis 30.11.2011 – 12 x Mittwoch, 25.01.2012 bis 06.06.2012 – 18 x
Dauer:	12 – 18 Treffen
Zeit:	11.30 – 12.15 Uhr
Gebühr:	12 x = 48,00 Euro; 18 x = 72,00 Euro
Leitung:	Veronika Haag, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

Nr.

402

Präventive Gymnastik – Haltung – Bewegung – Stärkung

Termin:	Montag, 29.08.2011 bis 05.12.2011 – 12 x Montag, 23.01.2012 bis 11.06.2012 – 16 x
Dauer:	12 – 16 Treffen
Zeit:	14.30 – 15.15 Uhr
Gebühr:	12 x = 48,00 Euro; 16 x = 64,00 Euro
Leitung:	Veronika Haag, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin
Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.	

Nr.

403–405

Präventive Gymnastik – Haltung – Bewegung – Stärkung

Termin:	Mittwoch, 31.08.2011 bis 30.11.2011 – 12 x Mittwoch, 25.01.2012 bis 06.06.2012 – 18 x
Dauer:	12 – 18 Treffen
Zeit:	8.30 – 9.15 Uhr – Kurs 403 9.30 – 10.15 Uhr – Kurs 404 10.30 – 11.15 Uhr – Kurs 405
Gebühr:	12 x = 48,00 Euro; 18 x = 72,00 Euro
Leitung:	Veronika Haag, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin
Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.	

Nr.

406/436

Präventive Gymnastik – Haltung – Bewegung – Stärkung

Termin:	Freitag, 26.08.2011 bis 02.12.2011 – 12 x Freitag, 20.01.2012 bis 15.06.2012 – 15 x
Dauer:	12 – 15 Treffen
Zeit:	8.30 – 9.15 Uhr – Kurs 406 9.30 – 10.15 Uhr – Kurs 436
Gebühr:	12 x = 48,00 Euro; 15 x = 60,00 Euro
Leitung:	Veronika Haag, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin
Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.	

Wo das Lächeln lebt, leuchtet Gras
grüner, scheint die Sonne heller,
duften Blumen lieblicher.

Else Pannek

Präventive Gymnastik – Haltung – Bewegung – Stärkung für Einzel- personen und Paare

Nr.

407

Termin: Freitag, 26.08.2011 bis 02.12.2011 – 12 x
Freitag, 20.01.2012 bis 15.06.2012 – 15 x
Dauer: 12 – 15 Treffen
Zeit: 11.30 – 12.15 Uhr
Gebühr: 12 x = 48,00 Euro für Einzelpersonen, für Paare 96,00
Euro; 15 x = 60,00 Euro für Einzelpersonen, für Paare
120,00 Euro

Leitung: Veronika Haag, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Paare und Einzelpersonen männlich und weiblich, Kurs wird
meist fortlaufend besucht.

Präventive Gymnastik mit Frau Aull – Haltung – Bewegung – Stärkung

Nr.

451/452

Termin: Dienstag, 13.09.2011 bis 06.12.2011
Dienstag, 24.01.2012 bis 12.06.2012
Dauer: 11 – 18 Treffen
Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr – **Kurs 451**
9.30 – 10.15 Uhr – **Kurs 452**

Gebühr: 11 x = 44,00 Euro; 18 x = 72,00 Euro
Leitung: Mechthild Aull, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

Bewegungsgymnastik für Senioren

Nr.

453

Termin: Dienstag, 13.09.2011 bis 06.12.2011 – 11 x
Termin: Dienstag, 24.01.2012 bis 12.06.2012 – 18 x
Dauer: 11 – 18 Treffen
Zeit: 10.30 – 11.15 Uhr
Gebühr: 11 x = 44,00 Euro; 18 x = 72,00 Euro
Leitung: Mechthild Aull, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

Präventive Gymnastik mit Frau Aull – Haltung – Bewegung – Stärkung

Nr.

408–410

Termin: Donnerstag, 15.09.2011 bis 08.12.2011 – 10 x
Donnerstag, 26.01.2012 bis 14.06.2012 – 17 x
Dauer: 10 – 17 Treffen
Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr – **Kurs 408**
18.00 – 18.45 Uhr – **Kurs 409**
19.00 – 19.45 Uhr – **Kurs 410**

Gebühr: 10 x = 40,00 Euro; 17 x = 68,00 Euro
Leitung: Mechthild Aull, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

Präventive Gymnastik mit Frau Aull – Haltung – Bewegung – Stärkung

Nr.

454–456

Termin: Donnerstag, 15.09.2011 bis 08.12.2011 – 10 x
Donnerstag, 26.01.2012 bis 14.06.2012 – 17 x
Dauer: 10 – 17 Treffen
Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr – **Kurs 454**
9.30 – 10.15 Uhr – **Kurs 455**
10.30 – 11.15 Uhr – **Kurs 456**

Gebühr: 10 x = 40,00 Euro; 17 x = 68,00 Euro
Leitung: Mechthild Aull, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

Haltung – Bewegung – Wirbel- säulengymnastik bei Fibromyalgie- erkrankungen

Nr.

458

Sanfte Gymnastik zur Stärkung des Allgemeinbefindens und zur
Linderung des Krankheitsbildes.

Termin: Dienstag, 13.09.2011 bis 29.11.2011 – 10 x
Dienstag, 24.01.2012 bis 20.03.2012 – 9 x
Dienstag, 17.04.2012 bis 12.06.2012 – 8 x
Dauer: 8 – 10 Treffen
Zeit: 11.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 10 x = 47,50 Euro; 9 x = 42,75 Euro; 8 x = 38,00 Euro
Leitung: Mechthild Aull, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Bitte beachten Sie die Hinweise auf Seite 2.

Fit durch Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik – Hilfe zur Selbsthilfe

Nr.
470

Gemischter Gruppenkurs zur Erhaltung der Rückengesundheit.

Termin: Dienstag, 13.09.2011 bis 29.11.2011
Dienstag, 07.02.2012 bis 15.05.2012
Dauer: 10 Treffen
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Gebühr: 60,00 Euro
Leitung: Matthias Wittmann, staatl. gepr. Physiotherapeut

Rückenschule mal anders ...

Nr.
475

An dem bewährten Modell der Bochumer Rückenschule und an den allgemeinen Richtlinien der Rückenschulprogramme orientiert sich dieser Kurs. Präventiv und bei bereits bestehenden Rückenproblemen greifen hier Übungen und Verhaltensregeln die Tücken des Alltags auf. Den Körper entlastende, die Muskulatur stärkende und den Stress abbauende Übungen sollen helfen, mit den alltäglichen Anforderungen rückenschonend umzugehen.

Termin: Donnerstag, 29.09.2011 bis 08.12.2011 – 9 x
Donnerstag, 09.02.2012 bis 24.05.2012 – 12 x
Dauer: 9 – 12 Treffen
Zeit: 11.30 – 12.15 Uhr
Gebühr: 9 x = 63,00 Euro; 12 x = 108,00 Euro
Leitung: Magdalena Gelsing, Physiotherapeutin/Schmerzphysiotherapie, Entspannungstherapie

Wenn dein Fernsehapparat
aus deinem Kind redet, kannst du das
Kind nicht abschalten.

Werner Schneyder

Aktive Mittagspause – Brain-Gym-Walking

Nr.
476

Brain-Gym-Walking erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Erstmals 2008 in Hamburg angeboten, gibt es immer mehr Menschen, die Walken (dynamisches Spaziergehen), mit oder ohne Walkingstöcke, praktizieren. Alle unsere Sinne werden während eines moderaten Walkings wachgerufen. Mit Hilfe kleiner mentaler und körperlicher Übungen am Wegesrand werden Areale unseres Gehirns, die für das Lernen, Erinnern und Vernetzen von Informationen zuständig sind und unsere Gefühle verarbeiten, angeregt. Brain-Gym-Walking legt frei und macht frei! Lassen Sie sich überraschen.

Termin: Donnerstag, 15.09.2011 bis 29.09.2011
Donnerstag, 05.06.2012 bis 19.06.2012
Dauer: 3 Treffen
Zeit: 12.30 – 13.30 Uhr
Gebühr: 22,50 Euro (7,50 pro aktive Mittagspause)
Leitung: Magdalena Gelsing, Physiotherapeutin/Schmerzphysiotherapie, Entspannungstherapie

Walking-Stöcke können, müssen aber nicht benutzt werden. Die Termine finden bei fast jedem Wetter statt, Ausnahme ist Dauerregen, dann wird der Termin „angehängt“. Treffpunkt ist der Haupteingangsbereich des Schlossparks Hanau (Biergarten des CPH). Die Treffen können auch einzeln belegt werden.

Jetzt werde ich rückenfit – flexibel und stark zugleich

Nr.
478

Mit Hilfe von Übungen aus dem Bereich verschiedener Körpertherapien wie Feldenkrais und Kinästhesie (Körperwahrnehmungsübungen), der med. Trainingslehre (Muskelaufbau), Rückenschulskonzepten u. a. wollen wir lernen auf Rückenschmerzen lindernd einzuwirken, die Muskulatur zu stärken und den Körper beweglicher werden zu lassen.

Termin: Donnerstag, 16.09.2011 bis 06.10.2011
Dauer: 4 Treffen
Zeit: 9.30 – 10.45 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro
Leitung: Magdalena Gelsing, Physiotherapeutin/Schmerzphysiotherapie, Entspannungstherapie

Bitte tragen Sie während des Kurses bequeme Kleidung.

Yoga – Atem – Meditation

Nr.

411

Körper- und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga lassen uns Ungleichgewichte und Verspannungen erfahren und helfen, sie zu beseitigen. Meditation will mich sensibler und offener dafür machen, wie ich mit mir und dem anderen umgehe. Meinen Körper neu wahrnehmen und erfahren, dass Stille mir gut tut, ist Ziel dieses Kurses. Bitte Wolldecke, bequeme Trainingskleidung und Wollsocken mitbringen.

Termin: Montag, 29.08.2011 bis 28.11.2011 – 10 x
Montag, 23.01.2012 bis 11.06.2012 – 16 x

Dauer: 10 – 16 Treffen

Zeit: 8.30 – 10.00 Uhr
19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 10 x = 60,00 Euro; 16 x = 96,00 Euro

Leitung: Christa Springer, Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Kurs wird meist fortlaufend besucht.

**Progressive Muskelentspannung –
Entspannungstraining nach Edmund
Jacobson**

Nr.

412

Die progressive Muskelentspannung wurde im Jahre 1938 von dem Psychologen Edmund Jacobson in Amerika entwickelt. In den 60er-Jahren kam diese Entspannungstechnik nach Deutschland. Sie ist die wohl bekannteste Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress. Sie ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung sehr positiv. Dieser Kurs ist für alle gedacht, die lernen möchten, den Alltag mit seinen Anforderungen in Beruf und Familie leichter zu bewältigen. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg. Erfahrungsgemäß fällt es in einer Gruppe leichter, die angestrebten Ergebnisse zu erreichen.

Termin: Dienstag, 06.09.2011 bis 08.11.2011
Dienstag, 31.01.2012 bis 27.03.2012

Dauer: 8 Treffen

Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro

Leitung: Annette Flasche, Krankenschwester, Gesundheitspädagogin DGG

Die meisten Krankenkassen bezuschussen den Kurs als Präventionsmaßnahme nach § 20 Abs. 1 SGB V.

**Autogenes Training und verschiedene
Entspannungsmethoden**

Nr.

413

Das autogene Training umfasst eine systematische Abfolge von Übungen zur Selbstentspannung. Diese Übungen ermöglichen eine intensive muskuläre Stressbewältigung. Leistungssteigerung und eine insgesamt gesündere Lebenshaltung sind die Folge. Kurzgefasst gilt: abschalten, loslassen, erholen – Ruhe und Kraft für den Alltag. In diesem Kurs werden auch verschiedene andere Entspannungsmethoden vorgestellt und geübt. Dieser Kurs wird von einigen Krankenkassen bezuschusst.

Termin: Montag, 24.10.2011 bis 12.12.2011
Montag, 06.02.2012 bis 26.03.2012

Dauer: 8 Treffen

Zeit: 18.15 – 19.15 Uhr

Gebühr: 64,00 Euro

Leitung: Sabine Münz, Gymnastiklehrerin und Kursleiterin für autogenes Training

Entfällt am 19.03.2012.

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

Nr.

414

Die Selbsthilfe Qi Gong ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. In stiller Meditation, mit weichen Bewegungen bis zum kraftvollen Ausdruck werden Sie unterstützt, sich in Ihrem Körper zu Hause zu fühlen. Im Training können Sie allmählich Ihre Grenzen von Flexibilität und Kondition erweitern sowie innere und äußere Haltungen bewusst machen. Sie können lernen, in Ihrer inneren Welt Antworten für Ihren Lebensweg zu finden. Meine Erfahrungen aus über zwei Jahrzehnten Praxis kommen Ihnen zugute. Sensibilität und Humor, aber auch Mut zu neuen Wegen begleiten mich.

Termin: Dienstag, 06.09.2011 bis 29.11.2011 – 11 x
Dienstag, 24.01.2012 bis 27.03.2012 – 9 x
Dienstag, 17.03.2012 bis 19.06.2012 – 11 x

Dauer: 9 – 11 Treffen

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Peter Fehr, Qi-Gong-Lehrer

Qi Gong – Versteht sich – sinnlich und gelingend in Partnerschaften kommunizieren

Nr.
415

Dieses Seminar wendet sich an Paare, die die eingefahrene Routine des Alltags durchbrechen wollen und die nach Wegen suchen, mit ihrem Partner wieder ins Gespräch zu kommen. Sie haben an diesem Tag die Gelegenheit, durch Körperarbeit die eigene Sinnlichkeit wieder zu entdecken oder neu zu entfachen. Im freien Tanz werden Sie sich spielerisch ausdrücken und trainieren, die Körpersprache Ihres Partners zu lesen. Sie werden Ihren Partner in der Berührung besser kennenlernen und üben, Ihrer Intuition zu folgen. Die meditative Innenschau ist eine grundlegende Voraussetzung, um ehrlich über die eigene Befindlichkeit zu kommunizieren. Die Kommunikationsübungen zu zweit sollen helfen, Krisen durchzustehen und von Herz zu Herz zu sprechen.

Termin: Samstag, 12.11.2011
Samstag, 04.02.2012

Dauer: je 1 Treffen
Zeit: 11.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 50,00 Euro

Leitung: Peter Fehr, Qi-Gong-Lehrer, Lehrer für darstellende Kunst
Susanne Daig, Grundschullehrerin, Kinesiologin, Taiji-Lehrerin

Tanzend durchs Leben gehen

Fließend sein in Tanz und Qi Gong – genießen und erkennen

Nr.
415

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, 24.09.2011
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

Kreistänze – Meditation des Tanzes

Nr.
416

Tanzen im Kreis ist heilsam – bringt Freude – macht glücklich. 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. Im Tanz wird die Schwere des Körpers aufgehoben, wir spüren Lebensfreude, können uns entfalten, werden frei. Wir tanzen Kreistänze und Choreografien zu klassischer, folkloristischer, sakraler und zeitgenössischer Musik. Sie öffnen unser Herz, nähren die Seele und beflügeln uns. Zielgruppe: interessierte Menschen, die eine Kraftquelle suchen, Freude an Musik und Bewegung verspüren, ihren Körper neu erfahren möchten, mit Sehnsucht nach ganzheitlichem Tun.

Termin: Dienstag, 30.08.2011 bis 06.12.2011
Dienstag, 24.01.2012 bis 05.06.2012

Dauer: 9 Treffen
Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr
Gebühr: 58,50 Euro
Leitung: Jutta Sybon, Tanzkreisleiterin

2011: unregelmäßig/zumeist wöchentlich, 2012: 14-tägig.

Meditatives Tanzen – Internationale Tänze auch für Neueinsteiger/-innen

Nr.
417

„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-Flaßpöhler

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

Termin: Donnerstag, 27.10.2011 bis 24.11.2011 – 3 x
Donnerstag, 02.02.2012 bis 24.05.2012 – 8 x

Dauer: 3 – 8 Treffen, 14-tägig
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 3 x = 18,00 Euro; 8 x = 48,00 Euro
Leitung: Christiane Rueb, Tanzlehrerin für sakralen und meditativen Tanz

Meditatives Tanzen – Internationale Tänze für Tanzerfahrene

Nr.
418

„Was uns bewegt, hält uns lebendig“
Thomas Morus

- 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.

Eingeladen sind Frauen und Männer jeden Alters mit Tanzerfahrung.

Termin: Mittwoch, 26.10.2011 bis 23.11.2011
Mittwoch, 01.02.2012 bis 24.05.2012

Dauer: 3 – 8 Treffen, 14-tägig

Zeit: 17.30 – 19.30 Uhr

Gebühr: 3 x = 18,00 Euro; 8 x = 48,00 Euro

Leitung: Christiane Rueb, Tanzlehrerin für sakralen und meditativen Tanz

Den Glauben tanzen – mit dem Leben in Berührung kommen

Nr.
419

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, 02.11.2011 bis 30.11.2011
Mittwoch, 08.02.2012 bis 30.05.2012

Dauer: 3 – 8 Treffen, 14-tägig

Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 3 x = 18,00 Euro; 8 x = 48,00 Euro

Leitung: Christiane Rueb, Tanzlehrerin für sakralen und meditativen Tanz

Kleinigkeiten machen die Fülle
des Lebens aus.

Charles Dickens

Tanzkreis am Vormittag für Seniorinnen

Nr.
420

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, 31.08.2011 bis 07.12.2011
Mittwoch, 25.01.2012 bis 06.06.2012

Dauer: 9 Treffen

Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr mit einer Pause

Gebühr: 58,50 Euro

Leitung: Jutta Sybon, Tanzkreisleiterin

Eine andere Form der Trauerarbeit: Mit Tänzen der Trauer begegnen

Nr.
421

Nach dem Tod eines geliebten Menschen werden Trauernde von vielen Gefühlen und Fragen bewegt. Wie kann mein Leben weitergehen? An diesem Tag wollen wir in Gesprächen, mit Musik und einfachen meditativen Kreistänzen gemeinsam einen Trauer- und Trostweg beschreiten. Es geht um das Spüren neuer Kräfte, um Trost und um kleine Hoffnungsschritte auf dem weiteren Lebensweg.

Termin: Samstag, 19.11.2011

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 11.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 20,00 Euro

Leitung: Christiane Rueb, Tanzlehrerin für sakralen und meditativen Tanz
Monika Wiedemann, Dipl.-Psychologin,
Trauerbegleiterin

Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Getränke und einen kleinen Imbiss mitbringen. Bitte bis 15.11.2011 anmelden.



Tänze zum Weihnachtssoratorium „Jauchzet, frohlocket, auf preiset die Tage ...“

Himmel und Erde berühren sich, wenn J. S. Bachs Musik erklingt. Mit Kreistänzen nach Choreografien von Wilma Vesour zu verschiedenen Chorälen und Arien des Weihnachtssoratoriums von J. S. Bach setzen wir unser Hörerlebnis in Bewegung um. Die Bewegungsmeditation kann neue Möglichkeiten eröffnen, sich der Weihnachtsbotschaft zu nähern. Für Frauen und Männer, die Freude an Musik und Bewegung haben und offen sind für ganzheitliche Erfahrungen.

Termin: Samstag, 03.12.2011

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.

4

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.

Bitte geben Sie das Programm auch
an Freunde und Bekannte weiter.

Kreativkurse

Aquarell-Malerei	63
Filzkurse	64
Nähen als Hobby	68
Hemden bügeln	70
Floristik	70



Aquarell-Malerei

Termin: Mittwoch, 21.09.2011 bis 23.11.2011
Mittwoch, 01.02.2012 bis 21.03.2012

Dauer: 8 Treffen

Zeit: 15.15 – 17.30 Uhr

Gebühr: 56,00 Euro

Leitung: Christine Michalek, Aquarellmalerin

Bitte Aquarellblock, -farben und Pinsel mitbringen.

5

Aquarell-Malerei

Termin: Donnerstag, 22.09.2011 bis 24.11.2011
Donnerstag, 02.02.2012 bis 22.03.2012

Dauer: 8 Treffen

Zeit: 9.15 – 11.30 Uhr

Gebühr: 56,00 Euro

Leitung: Christine Michalek, Aquarellmalerin

Bitte Aquarellblock, -farben und Pinsel mitbringen.