



*Meditativer Tanz und
Entspannung
Januar bis Juli 2021*

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

Katholische
Familien-
Bildungsstätte Hanau



424 – Meditatives Tanzen

"Steh auf, komm in unseren Kreis. Du bist nicht zu jung und nicht zu alt. Wir geben tanzend der Liebe Gestalt, um ganze Menschen zu werden." C. Peikert-Flaßpöhler

Freude in der Gemeinschaft des Tanzkreises erleben

Kraft für den Alltag schöpfen

Ruhe und Ausgeglichenheit in der Bewegung finden

mein Leben, meine Sehnsucht spüren

zu mir selbst, zum Du, zu Gott finden

Für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben und offen sind für ganzheitliche Erfahrungen.

Termin: Donnerstag, 28.01.2021 bis 24.06.2021 14-tägig

Zeit: 16.30 – 18.30 Uhr

Gebühr: 10x = 70,00 Euro

Leitung: Christiane Rueb, Tanzlehrerin für sakralen und meditativen Tanz

416 – Kreistänze – Meditation des Tanzes

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, 26.01.2021 bis 29.06.2021 14-tägig

Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: 10x = 70,00 Euro

Leitung: Jutta Sybon, Tanzpädagogin

419 - Qi Gong im Tanz - Workshop

"Sich bewegen in der Schöpfung, den Zauber des Augenblicks erfahren - durch QiGong im Tanz"

QiGong ist ein ursprünglicher Bestandteil der Chinesischen Medizin, eine wirksame Methode der Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. QiGong kultiviert die Haltung der Achtsamkeit, weitet den Blick für Sinnsuche und Spiritualität. Das Ausführen einfacher Formen aus der chinesischen Bewegungskunst, auch in Verbindung mit Musik, kann uns Momente der freudvollen Lebendigkeit, der Harmonie, des Gewahr-Seins schenken, die wir auch an diesem Nachmittag im Miteinander erleben können. Sich in umarmender Musik bewegen lassen... QiGong im Tanz.

QiGong- und Tanzerfahrung bilden keine Voraussetzung für die Teilnahme. Bitte bequeme Kleidung tragen und Wolldecke, Kissen, Wollsocken mitbringen.

Termin: Samstag, 20.02.2021 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Inge Schweizer, Tanzlehrerin für sakralen und meditativen Tanz

415 – Bewusst mit dem Körper leben, Spannungsausgleich durch Eutonie

Eutonie (Wohlspannung) ist ein einfacher und zugleich intensiver Weg, den eigenen Körper neu und bewusster zu erleben. In Ruhe und in kleinen Bewegungen spüren Sie Ihrem eigenen Rhythmus nach. Durch Achtsamkeit und wohlthuende Zuwendung, die Sie Ihrem Körper in den Übungen schenken, können Blockaden aufgelöst werden. Geübt wird überwiegend im Liegen auf dem Boden.

Termin: Samstag, 20.02.2021 und 12.06.2021

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Simone Thoma, Eutoniepädagogin

Bitte Wolldecke, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Bekleidung mitbringen.

413 – Autogenes Training und verschiedene Entspannungsmethoden

Das Autogene Training umfasst eine systematische Abfolge von Übungen zur Selbstentspannung. Die Übungen dieses Kurses ermöglichen eine intensive muskuläre Stressbewältigung. Leistungssteigerung und eine insgesamt gesündere Lebensweise sind die Folge. Es werden auch andere Entspannungsmethoden vorgestellt und geübt.

Termin: Montag, Termine bitte erfragen

Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Gebühr: 6x = 48,00 Euro

Leitung: Sabine Münz, Gymnastiklehrerin und Kursleiterin für AT



490 - Hatha Yoga mit Tiefgang- für ein gesundes, besseres Leben

Ganzheitliche Übungsfolgen nach Yoga-Tradition mit Atemübungen zur Belüftung der Lungen und zur Energetisierung, harmonisch aufgebaute Körperübungen zur Kräftigung der Muskulatur sowie zur Erhaltung der Geschmeidigkeit. Positive Visualisierungen, Affirmationen und eine regenerierende Schlussentspannung verbessern das Wohlbefinden und steigern die Lebensfreude.

Die Atemübungen belüften alle Atemräume und spenden Energie. Darauf folgende Körperübungen sind harmonisch aufeinander abgestimmt, kräftigen die Muskulatur und erhalten die Geschmeidigkeit. Wie ein Segen ist die Schlussentspannung, die von Verspannungen befreit..

Termin: Montag, 25.01.2021 bis 29.03.2021—9 bzw. 10x

Montag, 19.04.2021 bis 28.06.2021—10 x

Zeit: 8.15 – 9.30 Uhr vormittags

17.00 – 18.15 Uhr nachmittags (Rosenmontag entfällt)

Gebühr: 9x = 63,00 Euro, 10x = 70,00 Euro

Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung und eine leichte Decke od. Umhang mitbringen.

Leitung: Martina Maria Emge, Yogalehrerin

Yoga Kurse in der Reinhardskirche, Jacob-Rullmann-Str. 6, 63454 Hanau

491.1/491.2 - Yoga mit Stuhl

Gedacht für Knie- und Hüftgeschädigte, Übergewichtige, Schwindelgeplagte, Ältere und Sehbehinderte. Ohne Leistungsdruck werden einfache Körperübungen eingenommen, die den Körper stärken und geschmeidig halten. Atemübungen schenken neue Energie und beruhigen den Geist. Zum Schluss gibt es eine gedankliche Reise durch den Körper.

Termin: Donnerstag, 07.01.2021 bis 11.03.2021 – 10x
18.03.2021 bis 27.05.2021 – 10x
10.06.2021 bis 22.07.2021 – 7x

Zeit: 9.30 – 10.45 Uhr oder 11.00–12.15 Uhr

Gebühr: 73,50 Euro bis 105,00 Euro

Leitung: Martina, Maria Emge, Yogalehrerin

Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung und eine leichte Decke oder Umhang mitbringen.

417—Fantasiereise mit Klang(schalen)

„Kurzurlaub für die Seele“: „Getragen von sanften Klängen reisen Sie mit mir an Orte, an denen Sie sich wohlfühlen und die Ihnen Ruhe und Kraft schenken.“

Termin: Montag, 01.03, 15.03., 29.03., 19.04. und 03.05.2021

Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro bei 4 TN, 35.- Euro bei 5 TN, 30,00 Euro ab 6 TN

Leitung: Annette Seiller, Entspannungstrainerin für Fantasiereisen mit Klang nach Peter Hess

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken und Getränke

414 – Qi Gong – Bewegung in Ruhe - Ruhe in Bewegung

Mit sanft fließenden Bewegungen, achtsamer Atmung und Vorstellungskraft lockern wir den Körper, lenken und stärken die Lebensenergie und bringen so den Geist zur Ruhe.

Es entsteht innere Ruhe und waches Gegenwärtig - Sein gleichzeitig.

Entspannt und gelassen, doch gleichzeitig energiegeladen - Diese Balance zu erreichen ist das Ziel von QiGong.

Im Kurs werden die Grundlagen des QiGong erlernt und vertieft..

Termin: Dienstag, 20.04.2021 bis 22.06.2021

Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 10x = 80,00 Euro

Leitung: Ellen Schilken, QiGong – Lehrerin

488—Workshop: Entspannung gelingt mit Loslassen

Wir sind in ständiger Spannung, eine Grundspannung, die uns stehen, gehen, sitzen und handeln lässt. Wenn aber Gedanken, Anforderungen und eigene Ansprüche uns sehr beschäftigen, dann entsteht oftmals ein Zuviel an Spannung. In diesem Workshop, möchte ich mit Ihnen zusammen Stressfallen entdecken und Lösungen mit mentalen Techniken, Körperwahrnehmung und Bewegung erarbeiten. Die Anwendung altbewährter Naturmittel und unterstützende Lebensmittel werden besprochen.

Termin: Freitag, 11.06.2021 oder Samstag, 12.06.2021

Zeit: Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr, Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro;

Leitung: Magdalena Gesing, staatl. gepr. Physiotherapeutin, ärztl. gepr. Schmerzphysiotherapeutin/NMK, Entspannungspädagogin

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen ein großes Badetuch/Decke, warme Socken mit. Es gibt eine Pause, in der Sie etwas essen können. Tee wird gestellt.