



# *Meditativer Tanz und Entspannung*

*Januar bis Juli 2022*

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](mailto:info@fbs-hanau.de)

Katholische  
Familien-  
Bildungsstätte Hanau



#### 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, 25.01. bis 05.07.2022

Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: 11x = 77,00 Euro

Leitung: Jutta Sybon, Tanzpädagogin

#### 424-Meditatives Tanzen—Sakraler Tanz

"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.

Termin: Donnerstag, 05.05.bis 02.06.2022 14-tägig

Zeit: 16.30 – 18.30 Uhr

Gebühr: 3x = 21,00 Euro

Leitung: Christiane Rueb, Tanzlehrerin für sakralen und meditativen Tanz

#### 419—Qi Gong im Tanz

„Sich bewegen in der Schöpfung, den Zauber des Augenblicks erfahren—durch QiGong im Tanz“

QiGong ist ein ursprünglicher Bestandteil der Chinesischen Medizin, wo Körper, Seele und Geist gleichermaßen angesprochen werden und dient zur Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn.

Das Ausführen einfacher Formen aus der chinesischen Bewegungskunst in Verbindung mit Musik kann uns Momente der freudvollen Lebendigkeit, der Harmonie und der Achtsamkeit schenken.

Termin: Samstag, 19.02.2022 und Samstag 14.05.2022 (Einzeltreffen)

Zeit: 14.00—17.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung, Inge Schweizer, QiGong-Lehrerin, Tanzpädagogin



#### **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, 21.03. bis 02.05.2022

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*

#### **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

#### **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, Termine auf Anfrage

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

#### **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 Schlusssentspannung 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 Schlusssentspannung, die von Verspannungen befreit..

Termin: Montag, 24.01. bis 11.07.2022

Zeit: 8.15 – 9.30 Uhr

Gebühr: 21 x = 147,00 Euro

Leitung : Martina Maria Emge, Yogalehrerin (Montag)

Petra Zuppa, Yogalehrerin (Dienstag)

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

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, 13.01. bis 31.03.2022 - 12x

07.04. bis 30.06.2022 - 11x

Zeit: 9.30 – 10.45 Uhr oder 11.00–12.15 Uhr

Gebühr: 12 x = 126,00 Euro, 11x = 115,50 Euro

Leitung: Martina, Maria Emge, Yogalehrerin

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

#### 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, 25.01. bis 05.04.2022

Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro (10 x)

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: Samstag, 26.03.2022

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.*

