



*Meditativer Tanz und
Entspannung
September bis Dezember 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



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, Termine auf Anfrage
Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr
Gebühr: 10x = 70,00 Euro
Leitung: Jutta Sybon, Tanzpädagogin

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 wohltuende 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

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, 25.10.2021 bis 29.11..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



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 Schlussspannung 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 Schlussspannung, die von Verspannungen befreit..

Termin: Montag, 13.09.2021 bis 06.12.2021 11 x
Dienstag, 14.09.2021 bis 07.12.2021 11 x

Zeit: 8.15 – 9.30 Uhr vormittags
17.00 – 18.15 Uhr nachmittags

Gebühr: 77,00 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, 02.09.2021 bis 21.10.2021 8x
28.10.2021 bis 16.12.2021 8x

Zeit: 9.30 – 10.45 Uhr oder 11.00–12.15 Uhr

Gebühr: 84,00 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, 14.09.2021 bis 30.11.2021

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: Freitag, Termin auf Anfrage

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.

