



# *Meditativer Tanz und Entspannung*

*Januar bis Juli 2023*

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, 17.01.2023 bis 04.07.2023, i.d.R 14-tägig, 9.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: 11x = 82,50 Euro

Leitung: Jutta Sybon, Tanzpädagogin

#### **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, 27.04.2023 bis 15.06.2023 14-tägig, 16.30 – 18.30 Uhr

Gebühr: 4x = 30,00 Euro

Leitung: Christiane Rueb, 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, 24.03.2023 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro

Leitung: Simone Thoma, Eutoniepädagogin

*Bitte Wolldecke, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Bekleidung 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, 27.02.2023 bis 24.04.2023, 17.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro bei 4 TN, 35,00 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

### **493-Hatha Yoga mit Tiefgang—für ein gesundes, besseres Leben**

Hatha-Yoga - ist ein uraltes, bewährtes Gesundheitsübungssystem für Körper, Seele und Geist.

Yoga heißt auch Harmonie, Einheit und um in Balance zu kommen, können Asanas helfen. Asanas sind Körperstellungen und Übungen, wie Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen verbunden mit positivem Denken.

Yoga kann die Beweglichkeit der Gelenke fördern und auch erhalten, die Muskulatur kräftigen, Rücken- und Kopfschmerzen lindern; Schulter- und Nackenverspannungen reduzieren, das Immunsystem stärken und die Konzentration verbessern sowie Achtsamkeit und Kreativität fördern.

Yoga kann die Gedanken zur Ruhe bringen.

Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie.

Yoga fordert nicht auf, an irgendwas zu glauben. Yoga sagt: Erfahre!

Termin: Montag, 16.01.2023 bis 20.03.2023—10x  
24.04.2023 bis 03.07.2023—9x oder  
Mittwoch, 18.01.2023 bis 22.03.2023—10x  
26.04.2023 bis 05.07.2023—11x  
Uhrzeit: Montag, 8.30 bis 9.45 Uhr, Mittwoch, 18.15—19.30 Uhr  
Gebühr: 9x=72,00 Euro, 10x=80,00 Euro, 11x=88,00 Euro  
Leitung: Gabriele Kuschel, Yogalehrerin

*Dicke Socken, bequeme Kleidung, kleine Decke und ein (Yoga)kissen mitbringen,*

### **491.1/491.2 - Yoga mit Stuhl in der Reinhardskirche**

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, 12.01.2023 bis 30.03.2023 - 12x  
06.04.2023 bis 13.07.2023—13x  
Zeit: 9.00 – 10.15 Uhr  
Gebühr: 12x = 126,00 Euro, 13x= 136,50 euro  
Leitung: Gabriele Kuschel, Yogalehrerin

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

Veranstaltungsort: Reinhardskirche Kesselstadt, Jacob-Rullmann-Str. 6, 63454 Hanau

#### **419 - Qi Gong im Tanz - Samstagnachmittagskurs**

In der Verbindung von Qi Gong, Musik und Tanz können wir unsere Lebendigkeit achtsam wahrnehmen und sie in einer nährenden Atmosphäre an diesem Nachmittag wagen. Lebenskraft-Qi- wecken, in uns fließen lassen, aufbewahren..... "Qi Gong im Tanz" ermöglicht polare Grunderfahrungen: spannen-lösen/distanzieren-nähern/sich erden-sich erheben/abgeben-empfangen/verweilen-unterwegs sein. "Qi Gong im Tanz" macht Dysbalancen erfahrbar, kann sie verwandeln und Momente von Wohlspannung, Harmonie, Ganz-da-Sein hervorrufen. Das Ausführen einfacher traditioneller Bewegungsformen aus der chinesischen Bewegungskunst wird immer wieder von unterstützender Musik begleitet sein. Und nicht zuletzt vermag sie es auch, Bewegungen zu Tanz werden zu lassen. Einmal erlebte kostbare Augenblicke "Qi Gong im Tanz" können wir in uns aufbewahren, und sie im Arbeitsalltag bewusst wieder aufscheinen lassen. Eingeladen zu "Qi Gong im Tanz" sind alle Menschen, die Eingefahrenes, Eingerostetes lösen und ihre Beweglichkeit, Lebendigkeit im Miteinander spüren wollen..

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

Termin: Samstag, 04.03.2023 ,

Zeit 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Inge Schweizer, Tanzlehrerin für sakralen und meditativen Tanz

#### **488—Workshop: Entspannung PUR**

Wir sind in ständiger Spannung. Das ist auch notwendig, denn morgens beim Aufstehen benötigen wir 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, der bei Interesse auch ein regelmäßiger Kurs werden kann, möchte ich mit Ihnen zusammen Stressfallen entdecken und Lösungen mit mentalen Techniken, Körperwahrnehmung und Bewegung erarbeiten sowie die Anwendung altbewährter Naturmittel und unterstützende Lebensmittel besprechen.

Termin: Samstag, 01.04.2023

Gebühr: 40,00 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.*