



*Meditativer Tanz und  
Entspannung  
September bis Dezember 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, 12.09.2023 bis 05.12.2023, i.d.R 14-tägig, 9.30 – 11.45 Uhr

**Gebühr:** 7x = 59,50 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, 21.09.2023 bis 30.11.2023 14-tägig , 16.30 – 18.30 Uhr

**Gebühr:** 6x = 42,00 Euro

**Leitung:** Christiane Rueb, Tanzlehrerin für sakralen und meditativen Tanz

#### 494 Augen-Yoga für kraftvolles Sehen: Basis-Training

Augenyoga vitalisiert das ganze Auge, stärkt die Sehkraft, regt die Selbstheilungskräfte an und bringt eine ausgewogenere Augenstellung.

Für ein konzentriertes und fokussiertes Zusammenspiel von Körper und Geist gestalten wir verschiedene Yoga-Übungen; zum Ankommen mit dem ganzen Körper, dann folgen spezielle Augenübungen. Für die Schlusspannung liegt die Klangschale bereit. Sowohl der Kurs „Augentraining“ wie der Kurs „Auffrischen und Erweitern der Übungen“ ist für Erwachsene und Kinder geeignet.

**Termin:** Samstag, 18.11.2023 bis 02.12.2023—2x

**Zeit:** 12.00 - 13.00 Uhr Erwachsene,  
13.45 Uhr - 14.45 Uhr Erwachsene und Kinder

**Gebühr:** 16,00 Euro

**Leitung:** Monika Wedel

Anschlusskurs Auffrischen und Erweitern der Übungen: Samstag, 24.02.2024 bis 23.03.2024

### **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, 18.09.2023 bis 04.12.2023—10x  
oder Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023—10x  
**Uhrzeit:** Montag, 8.30—9.45 Uhr  
Mittwoch, 18.00—19.15 Uhr

**Gebühr:** 80,00 Euro

**Leitung:** Gabriele Kuschel, Yogalehrerin

*Dicke Socken, bequeme Kleidung, kleine Decke und ein (Yoga)kissen mitbringen, 1-2 Std vorher nichts oder wenig essen*

### **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:** Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023 - 10x  
**Zeit:** 9.00 – 10.15 Uhr oder 10.30—11.45 Uhr  
**Gebühr:** 105,00 Euro  
**Leitung:** Gabriele Kuschel

*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**

„Ganz einfach im Leben unterwegs sein“ -  
sich bewegen und bewegen lassen in der Schöpfung,  
dem Auf und Ab der Wellen nachspüren,  
den Zauber des Augenblicks erfahren -  
durch „Qigong im Tanz“.

Wir können uns unserer **L e b e n d i g k e i t** bewusst werden  
im Ausführen einfacher Formen aus der chinesischen Bewegungskunst.  
Momente des Wohlbefindens werden sich in der gemeinsamen tänzerischen Bewegung  
mit unseren Weggefährten fast von alleine einstellen.  
Wir lassen uns von umarmender Musik bewegen...

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

**Termin:** Samstag, 14.10.2023 , 14.00 - 17.00 Uhr

**Gebühr:** 25,00 Euro

**Leitung:** Inge Schweizer, Tanzlehrerin für sakralen und meditativen Tanz

#### **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, 30.10.2023 bis 04.12.2023, 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*

#### **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 ent-  
steht oftmals ein Zuviel an Spannung. In diesem Workshop, der bei Interesse auch ein re-  
gelmäßiger 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, 02.12.2023

**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.*