



*Meditativer Tanz und  
Entspannung  
Januar bis Juli 2024*

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, 23.01.2024 bis 25.06.2024, i.d.R 14-tägig, 9.30 – 11.45 Uhr

**Gebühr:** 11x = 93,50 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, 08.02.2024 bis 16.05.2024 14-tägig , 16.30 – 18.30 Uhr

**Gebühr:** 6x = 42,00 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, 09.12.2022, 14.00 - 17.00 Uhr

**Gebühr:** 25,00 Euro

**Leitung:** Simone Thoma, Eutoniepädagogin

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

#### **494 Augen-Yoga für kraftvolles Sehen**

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 Schlussspannung liegt die Klangschale bereit.

**Termin:** Samstag, 24.02.2024 bis 23.03.2024—3x

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

**Gebühr:** 24,00 Euro

**Leitung:** Monika Wedel

### 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, 29.01.2024 bis 18.03.2024—8x  
oder Mittwoch, 31.01.2024 bis 20.03.2024—8x  
Montag, 15.04.2024 bis 24.06.2024— 10x  
Mittwoch, 17.04.2024 bis 26.06.2024—10x

**Uhrzeit:** Montag, 8.30—9.45 Uhr  
Mittwoch, 18.00—19.15 Uhr

**Gebühr:** 8x = 64,00 Euro, 10x = 80,00 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:** Mittwoch, 31.01.2024 bis 20.03.2024 - 8x  
Mittwoch, 17.04.2024 bis 26.06.2024—10x

**Zeit:** 9.00 – 10.15 Uhr oder 10.30—11.45 Uhr

**Gebühr:** 8x = 84,00 Euro, 10x = 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, 02.03.2024 , 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, 26.02.2024 bis 22.04.2024, 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, 29.06.2024

**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.*