



*Meditativer Tanz und
Entspannung
September bis Dezember 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

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.

Tanzkenntnisse sind erwünscht aber keine Bedingung! Für Neueinsteiger ist ein Schnuppertermin möglich!

Termin: Dienstag, 10.09.2024 bis 03.12.2024, i.d.R 14-tägig, 9.30 – 11.45 Uhr

Gebühr: 7x = 63,00 Euro

Leitung: Jutta Sybon, Tanzpädagogin



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, 21.09.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Inge Schweizer, Tanzlehrerin für sakralen und meditativen Tanz

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, 09.09.2024 bis 02.12.2024—11x
oder Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023—11x
Uhrzeit: Montag, 8.30—9.45 Uhr
Mittwoch, 18.00—19.15 Uhr

Gebühr: 88,00 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, 11.09.2024 bis 02.12.2024 - 11x
Zeit: 9.30 – 10.45 Uhr
Gebühr: 115,00 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



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, 28.10.2024 bis 02.12.2024, 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

