

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, 08.03.2025, 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, 24.02.2025 bis 31.03.2025, 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

469-Balancetraining für Kraft, Flexibilität und Ruhe

Zwischen bewegenden Abläufen und ruhigen Haltungen werden Muskelgruppen gekräftigt
und gedehnt. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Wirbelsäulenstruktur. Atemübungen und
visuelle Konzentration spenden Lebensenergie.

Termin: Mittwoch, 22.01.2025 bis 18.06.2025—18 x

Zeit: 15.30—16.30 Uhr

Gebühr: 90,00 Euro

Leitung: Monika Wedel



Meditativer Tanz und Entspannung

Januar bis Juni 2025

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

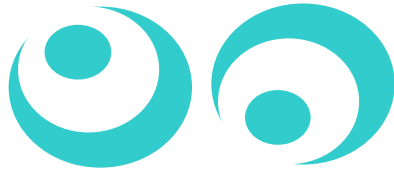
Tanzen im Kreis ist heilsam - bringt Freude - macht glücklich.

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, 14.01.2025 bis 03.06.2025, i.d.R 14-tägig, 10.30 – 12.45 Uhr

Gebühr: 11x = 99,00 Euro

Leitung: Jutta Sybon, Tanzpädagogin



494 - Yoga am Samstag - Für Kraft, Flexibilität und Ruhe - klares Sehen, Fühlen, Denken, Handeln

Mit bewegenden Abläufen und ruhigen Haltungen werden verschiedene Körperbereiche von Kopf bis Fuß gekräftigt und gedehnt. Atemübungen und visuelle Konzentration spenden Lebensenergie. Die Übungen finden auf der Matte und dem Stuhl statt. Ausklang mit Klangschale oder Monochord.

Termin: Samstag, 08.02., 08.03. und 05.04.2025

Termin: Samstag, 03.05., 31.05. und 14.06.2025

Dauer: 3 Treffen

Zeit: 11.00-12.30 Uhr

Gebühr: 30,00 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, 20.01.2025 bis 31.03.2025

oder Mittwoch, 22.01.2025 bis 02.04.2025

Montag, 28.04.2025 bis 23.06.2025

Mittwoch, 23.04.2025 bis 18.06.2025

Uhrzeit: Montag, 8.30—9.45 Uhr

Mittwoch, 18.00—19.15 Uhr

Gebühr: 64,00—115,50 Euro, je nach Kurslänge

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, 22.01.2025 bis 02.04.2025

Mittwoch, 23.04.2025 bis 11.06.2025

Zeit: 9.30 – 10.45 Uhr

Gebühr: 94,50 bis 115,50 Euro je nach Kurslänge

Leitung: Gabriele Kuschel

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

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