



# *Meditativer Tanz und Entspannung*

## *September bis Dezember 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](mailto:info@fbs-hanau.de)  
[www.fbs-hanau.de](http://www.fbs-hanau.de)

Katholische  
Familien-

Bildungsstätte Hanau



#### 416 – Kreistänze – Meditation des Tanzes

„Man muss das Leben tanzen.“ hat Friedrich Nietzsche einmal gesagt.

Man muss nicht! Aber es macht das Leben leichter, facettenreicher und schöner.

Außerdem bringt Tanzen Freude und ist darüber hinaus noch heilsam.

Im Tanz liegt Verständnis und tiefes Wissen.

Vielleicht wirst Du finden was dein Körper und Geist vermissen.

Neugierig geworden? Dann mache dich auf und entdecke die Leichtigkeit des Seins.

Bewege dich mit Gleichgesinnten und lasse dich bewegen auf deinem TanzWeg.

Entdecke neue Farben und Töne, sie können auch dein Leben bereichern.

Wir tanzen im Kreis, vorwiegend zu Folklore, klassischer, zeitgenössischer und sakraler Musik.

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

**Termin:** Montag, 08.09.2025 bis 08.12.2025, i.d.R. 14-tägig,

**Zeit:** 16.00 – 18.15 Uhr

**Gebühr:** 63,00 Euro

**Leitung:** Jutta Sybon, Tanzpädagogin

#### 419 - Kreistänze-Meditation des Tanzes - Samstagnachmittagskurs

##### 419.1 Tanzen im Advent zu klassischer und vorweihnachtlicher Musik

**Termin:** Samstag, 13.12.2025

**Zeit:** 15.00 - 18.00 Uhr

**Gebühr:** 25,00 Euro

**Leitung:** Jutta Sybon, Tanzpädagogin

#### 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, 10.09.2025 bis 03.12.2025-11x

**Zeit:** 16.00-17.15 Uhr

**Gebühr:** 66,00 Euro

**Leitung:** Monika Wedel

#### 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, 15.11., 29.11, 13.12.2025

**Zeit:** 11.00-12.30 Uhr

**Gebühr:** 30,00 €

**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, 08.09.2025 bis 01.12.2025—11x

**Uhrzeit:** Montag, 8.30—9.45 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, 10.09.2025 bis 08.12.2025 - 11x

**Zeit:** 9.30 – 10.45 Uhr

**Gebühr:** 115,50 Euro

**Leitung:** Gabriele Kuschel

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



#### **485- Der erfahrbare Atem**

Mit jedem Atemzug bekommt unser Körper unsichtbare Energie. Auf jede Veränderung reagieren wir auch über die Atmung. Manchmal stockt uns der Atem, manchmal atmen wir lachend, frei und manchmal hilft das Durchatmen einmal innezuhalten. In diesem Workshop werden wir den Gründen einer verminderten Atmung auf den Grund gehen, Übungen und Hilfen erarbeiten, um mithilfe der bewussten Atmung wieder mehr Energie zu gewinnen.

**Termin:** Samstag, 13.12..2025

**Zeit:** 14.00—16.15 Uhr

**Gebühr:** 40,00 Euro

**Leitung:** Magdalena Gesing

*Bitte Hallensportschuhe oder Stoppersocken, und ein Badetuch 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, 20.10.2025 bis 17.11.2025, 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*



#### 496– Bewegung, Gesundheit, Entspannung - Achtsamkeit für jedes Alter - für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden : MBSR (Mindful-Based Stress Reduction)

MBSR oder Mindfulness-Based Stress Reduction (auf Deutsch: achtsamkeitsbasierte Stressreduktion), ist ein strukturiertes Programm zur Reduzierung von Stress durch Achtsamkeitstechniken. Entwickelt wurde es von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, um Menschen zu helfen, mit körperlichem und emotionalem Stress sowie Schmerzen besser umzugehen.

Der 8 - Wochen - Kurs richtet sich an alle Altersgruppen, die ihre körperliche sowie seelische Gesundheit stärken möchten. Ziel ist es, einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen zu erlernen, um Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern. Teilnehmer\*innen lernen, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren, gelassener zu werden und aktiv Freude sowie Fürsorge in ihr Leben zu integrieren.

Wie MBSR helfen kann: MBSR integriert Achtsamkeit in den Alltag, dies bedeutet im Moment präsent zu sein, ohne zu bewerten. MBSR ist wissenschaftlich belegt und fördert den besseren Umgang mit Stress, Schmerzen und Emotionen, steigert Wohlbefinden und Lebensfreude, unterstützt Selbstakzeptanz, schafft neue Handlungsspielräume, verbessert den Zugang zu Körper und Bedürfnissen und kann mehr Ruhe, Gelassenheit und besseren Schlaf bringen.

**Termin:** Infoabend: Donnerstag, 30.10.2025, 17.30—18.30 Uhr

**Gebühr:** kostenlos und unverbindlich

**Termin:** 22.01.2026 bis 12.03.2026, 17.30—20.00 Uhr —8x

**Gebühr:** 85,00—120,00 Euro, je nach TN zahl

**Leitung:** Michael Heinz