



Meditativer Tanz und Entspannung

Januar bis Juni 2026

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: Montag, 26.01.2026 bis 22.06.2026, i.d.R 14-tägig, 15.45 – 18.00 Uhr

Gebühr: 12x = 108,00 Euro

Leitung: Jutta Sybon, Tanzpädagogin

420 - Tanzend das neue Jahr willkommen heißen

Termin: Samstag, 24.01.2026,

Uhrzeit: 15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Jutta Sybon, Tanzpädagogin

421—Fröhliche und besinnliche Tänze zur Maienzeit

Termin: Samstag, 09.05.2026

Uhrzeit: 15,00—18.00 Uhr

Gebühr: 25,00Euro

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 gedeckt. Atemübungen und visuelle Konzentration spenden Lebensenergie. Die Übungen finden auf der Matte und dem Stuhl statt. Ausklang mit Klängschale oder Monochord.

Termin: Samstag, 07.02., 21.02.. und 07.03.2026

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, 19.01.2026 bis 23.03.2026 — 10x

Montag, 13.04.2026 bis 08.06.2026 — 8x

Uhrzeit: 8.30—9.45 Uhr

Gebühr: 10x = 80,00 Euro, 8x = 64 ,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, 21.01.2026 bis 25.03.2026—10x

Mittwoch, 15.04.2026 bis 10.06.2026— 9x

Zeit: 9.30 – 10.45 Uhr

Gebühr: 9x =94,50 Euro, 10x = 115,50 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, 09.02.2026 bis 16.03.2026, 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, 21.01.2026 bis 10.06.2026—19 x

Zeit: 16.00—17.15 Uhr

Gebühr: 114,00 Euro

Leitung: Monika Wedel

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: Montag, 09.03.2026

Zeit: 14.00 – 16.15 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing

Sonstiges: Bitte Hallensportschuhe oder Stopper-Socken und ein Badetuch mitbringen