

Eibelstadt

Ihre vhs- Ansprechpartnerin:

Gerda Schädel, Tel.: 09333 1621

E-Mail: eibelstadt@vhs-ochsenfurt.de

**Anmeldung über die Geschäftsstelle der vhs
Ochsenfurt, Tel.: 09331 2890 oder im Internet:
www.vhs-ochsenfurt.de**

Kurs-Nr. F32661EI

Qigong

Qigong ist ein aus dem alten China stammendes Übungs- und Erfahrungssystem, das weltweit eine stetig wachsende Zahl von Praktizierenden findet. Ohne therapeutischen Anspruch findet sich im Qigong ein breites Spektrum wohltuender Übungen für Menschen jeden Alters.

Aufmerksamkeit, Weite, Leichtigkeit, Frische etc. sind spürbare Leibeskräfte, welche durch Qigong erfahrbar werden.

Kursleitung: Ingo Schmitt

Mo., 23.02.2026, 18:00-19:00 Uhr, 10-mal

Bürgerhaus Winterhausen, Vereinszimmer

Kursgebühr: 60,00 €

Kurs-Nr. F32662EI

Wudang-Qigong

Im Qigong, einer altchinesischen Übungspraxis, findet sich der Mensch, gestellt zwischen "Himmel und Erde", zwischen "Yang und Yin", in seiner Ganzheitlichkeit leiblich-spürend. Er sucht durch Übungen Einklang mit diesen Kräften zu finden. Die leicht erlernbaren und in ihrer Wirkung intensiv spürbaren Leibesübungen des Wudang-Qigong sind Anlass, diese Reihe weiter zum Thema zu machen.

In diesem Kurs wird in diese Übungen eingeführt, die Rundheit, Weichheit und Gleichförmigkeit betonen. Das Spektrum umfasst Ruhe-, Haltungs- und Bewegungsübungen

Kursleitung: Ingo Schmitt

Di., 24.02.2026, 10:00-11:00 Uhr, 10-mal

Grundschule Eibelstadt, Mehrzweckraum

Kursgebühr: 60,00 €

Kurs-Nr. F32461EI

Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga-Übungen (Asanas) fördern die Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist. Regelmäßiges

Üben kräftigt den Körper und dient der Beweglichkeit. Durch Atemübungen (Pranayama) erhöhen wir den Sauerstoffgehalt im Blut.

Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Die Kursleiterin begleitet Sie auf dem Yogaweg, der Ihnen Gelassenheit, erhöhtes Bewusstsein, Freude und inneren Frieden beschert. Frauen und Männer aller Altersgruppen sind herzlich willkommen.

Kursleitung: Katharina Popiolek-Scherer

Do., 05.03.2026, 20:10-21:40 Uhr, 17-mal:

Bürgerhaus Winterhausen, Vereinszimmer

Kursgebühr: 154,00 €

Kurs-Nr. F24721EI

Himmlisch bewegt und ruhig geerdet :

Sakraler Tanz und Meditation

Das gemeinsame Tanzen im Kreis ist eine uralte Form des menschlichen Miteinanders. Bilder der Seele spiegeln sich in den Schrittfolgen, Gesten und Bewegungen. Durch die sich wiederholenden Bewegungen kommt man in einen meditativen Zustand; es entsteht eine Verbindung zum spirituellen Raum.

Dann gehen wir nach ca. einer Stunde weiter in den spirituellen Raum, nämlich für 15-20 Minuten in die Meditation, also: aus der Bewegung in die Stille. Dadurch kann die Meditation noch intensiver erlebt werden.

Wir lernen und wiederholen die Kreistänze Schritt für Schritt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Nur die Freude an Musik und Bewegung einerseits und die Bereitschaft zur Stille andererseits. Der Kursleiter stellt sich auf Fähigkeiten und Fortschritt der Gruppe jeweils ein.

Es wird Mineralwasser zur Verfügung gestellt (hierfür wird eine Spende erbeten).

Parkmöglichkeiten finden Sie an der Fuchsstadter Straße in Winterhausen.

Kursleitung: Robert Lütgenau

Fr., 13.03.2026, 19:30-21:00 Uhr, 7-mal:

**Kantorat der evang.-luth. Kirchengemeinde
Winterhausen**

Kursgebühr: 20,00 €