



 Volkshochschule  
Ochsenfurt e.V.

## Eibelstadt

**Anmeldungen über die Geschäftsstelle  
der vhs Ochsenfurt, Tel. 09331 2890 oder  
im Internet [www.vhs-ochsenfurt.de](http://www.vhs-ochsenfurt.de)  
Details zur Anmeldung siehe AGB.**

### Qi Gong

Qigong ist ein aus dem alten China stammendes Übungs- und Erfahrungssystem, das bei uns eine stetig wachsende Zahl von Praktizierenden findet.

Zum einen begründet sich das Interesse auf den therapeutischen Nutzeffekt des Qigong. Zum anderen findet sich hierin gerade ohne therapeutischen Anspruch ein breites Spektrum wohltuender Übungen für Menschen in jedem Alter. Diese können zu einer gesünderen Lebensweise, erfüllterem Leben und zur besseren Entfaltung der Persönlichkeit verhelfen. Körper-/Leiberfahrung, Wohlgefühl, Frische, etc. sind Gegebenheiten im Qigong, welche weit über den reinen Gymnastik-, Sport- und Therapieeffekt Wirkung zeigen.

#### **Kurs-Nr. F32661EI**

##### **Ingo Schmitt**

Mo, 26.02.2024, 18:00-19:00 Uhr, 6-mal  
Bürgerhaus Winterhausen,  
Vereinszimmer, 37,00 EUR

#### **Kurs-Nr. F32691EI**

##### **Ingo Schmitt**

Mo, 06.05..2024, 18:00-19:00 Uhr, 6-mal  
Bürgerhaus Winterhausen,  
Vereinszimmer, 37,00 EUR

### **"8 Brokate" - Qi Gong: Übungsreihe zur Bewegung & Entspannung**

Das "8 Brokate" - Qi Gong (chinesisch: Pa Tuan Shin / Baduanjin) ist die wohl berühmteste Übungsreihe altchinesischer Bewegungs- und Leibesübungen. Die Namensgebung "Brokat" nimmt Bezug auf die feine Brokatseide, welche sehr kostbar ist und war - so, wie das gespürte Wohlbefinden äußerst kostbar ist, das uns die Praxis dieser einfachen Übungen beschert.

In der Bevölkerung Chinas ist das 8 Brokate - Qi Gong bestens bekannt und beliebt und wird seit Jahrhunderten als Übung zur Gesunderhaltung, Verjüngung und Langlebigkeit in verschiedenen Variationen weitergegeben. Der Erfolg der einfachen Leibes-Übungen als heilgymnastische Hilfe zur Selbsthilfe und zur Erweckung der Lebens- und Selbstheilungskräfte hat zur weltweiten Verbreitung und Wertschätzung bei jung und alt geführt.

In diesem Kurs werden einfache Übungsvarianten des 8 Brokate - Qi Gong im Sitzen und Stehen gelehrt.

#### **Kurs-Nr. F32662EI**

##### **Ingo Schmitt**

Di, 27.02.2024, 10:00-11:00 Uhr, 6-mal  
Grundschule Eibelstadt, Mehrzweckraum  
37,00 EUR

#### **Kurs-Nr. F32692EI**

##### **Ingo Schmitt**

Di, 07.05.2024, 10:00-11:00 Uhr, 6-mal  
Grundschule Eibelstadt, Mehrzweckraum  
37,00 EUR

#### **Kurs-Nr. 24F24721EI**

##### **Himmlich bewegt - Meditative, sakrale und andere Kreistänze**

Das gemeinsame Tanzen im Kreis ist eine uralte Form des menschlichen Miteinanders. Bilder der Seele spiegeln sich in den Schrittfolgen, Gesten und Bewegungen. Zudem ist der Tanz eine hervorragende Möglichkeit, Körper und Geist fit zu halten.

Wir lernen alte (zum Teil Folklore) ebenso wie neu choreografierte Kreistänze Schritt für Schritt kennen. Dazu sind keine Vorkenntnisse nötig! Nur die Freude an Musik und Bewegung! Der Leiter stellt

sich auf Fähigkeiten und Fortschritt der Gruppe jeweils ein. Der Kursleiter stellt jedes Mal Mineralwasser zum Trinken zur Verfügung (in den Kursgebühren enthalten).

Parkmöglichkeiten an der Fuchsstadter Straße in Winterhausen.

**Robert Lütgenau**

**Fr., 19.04.2024, 19:30-21:00 Uhr, 7-mal  
Kantorat Winterhausen der evang.-luth.  
Kirchengemeinde, Rathausplatz 4,  
19,00 €**

### **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. Begleitet auf diesem Yogaweg gelangen Sie zu Gelassenheit, einem erhöhten Bewusstsein, zu Freude und inneren Frieden. Frauen und Männer aller Altersgruppen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, dicke Socken, wenn vorhanden Meditationskissen.

#### **Kurs-Nr. F32461EI**

**Katharina Popiolek-Scherer**, Yogalehrerin  
Do, 29.02..2024, 20:10-21:40 Uhr, 9-mal  
Bürgerhaus Winterhausen,  
Vereinszimmer, 73,00 EUR

#### **Kurs-Nr. F32462EI**

**Katharina Popiolek-Scherer**, Yogalehrerin  
Do, 06.06.2024, 20:10-21:40 Uhr, 8-mal  
Bürgerhaus Winterhausen,  
Vereinszimmer, 65,00 EUR