



Volkshochschule  
Ochsenfurt e.V.

## Eibelstadt

### **Ansprechpartnerin**

**Gerda Schädel Tel.: 09333 1621**

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

### **Kurs-Nr. H24721EI**

#### **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. Durch die sich wiederholenden Bewegungen kommt man in einen meditativen Zustand; es entsteht eine Verbundung zum spirituellen Raum.

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 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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken

#### **Robert Lütgenau**

**Fr., 17.10.2025, 19:30-21:00 Uhr, 8-mal  
Kantorat Winterhausen der evang.-luth.  
Kirchengemeinde, Rathausplatz 4,  
20,00 €, 6-20 TN**

### **Kurs-Nr. H32461EI**

#### **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.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, dicke Socken, wenn vorhanden Meditationskissen.

**Katharina Popiolek-Scherer, Yogalehrerin  
Do, 02.10.2025, 20:10-21:40 Uhr, 17-mal  
Bürgerhaus Winterhausen,  
Vereinszimmer, Alte Steige 1,  
154,00 EUR, 6-11 TN**

### **Kurs-Nr. H32661EI**

#### **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. Leiblichkeit, Wohlgefühl, Frische, etc. sind Gegebenheiten im Qigong, die weit über den reinen Gymnastik-, Sport- und Therapieeffekt Wirkung zeigen.

Mitzubringen:

#### **Ingo Schmitt**

**Mo, 29.09.2025, 18:00-19:00 Uhr, 10-mal  
Bürgerhaus Winterhausen,  
Vereinszimmer, 60,00 EUR, 8-12 TN**

**Kurs-Nr. H32662EI**

**Wudang-Qigong**

Im Qigong, einer altchinesischen Übungs-Praxis, findet sich der Mensch, gestellt zwischen „Himmel und Erde“, zwischen „Yang und Yin“, in seiner Ganzheitlichkeit leiblich-spürend. Diese sucht er mit Übungen in Einklang zu diesen Kräften zu bringen.

Die leicht erlernbaren und in ihrer Wirkung effizient spürbaren Leibesübungen des Wudang Qigong sind Anlass, diese Reihe erneut zum Thema zu machen.

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

**Ingo Schmitt**

Di, 30.09.2025, 10.00-11.00 Uhr 10-mal  
Grundschule Eibelstadt, Mehrzweckraum  
60,00 EUR, 8-11 TN