

Sport - und Freizeitangebot 2020

Der Einstieg in allen Kursen ist jederzeit möglich.

Tag	Kurs	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
M o n t a g	Yoga <i>tut dem ganzen Körper gut</i>	18.45 bis 19.45 Kurs I. 20.00 bis 21.00 Kurs II.	Kirchhrehnbach Volksschule	<i>Helga Körfgen - Neutzner</i>
	Sanft belebende Gymnastik <i>für mehr Wohlbefinden</i>	16.30 bis 17.30	Forchheim Martinsschule untere Halle	<i>Monika Streit</i>
Dienstag	Yoga <i>tut dem ganzen Körper gut</i>	9.00 bis 10.00	Kirchhrehnbach Pfarrheim	<i>Helga Körfgen - Neutzner</i>

Kursgebühr (10 Stunden): Mitglieder 24€, Nichtmitglieder 30€
Während der Schulferien finden keine Kurse statt

Anmeldungen und Termin-Informationen über

Übungsleiterin für Yoga	Helga. Körfgen-Neutzner	09191 - 9124
Übungsleiterin für Gymnastik	Monika Streit	09191 - 4167

Wir freuen uns in Zusammenarbeit mit der katholischen Erwachsenenbildung folgende Kurse anbieten zu können:

Einführung in die Zen-Meditation

Zen-Meditation – „Zazen“ – ist eine Form der ungegenständlichen Meditation: das aufrechte und bewegungslose Sitzen in Stille. Man lässt sich selbst in jeder Hinsicht in Frieden. Dadurch kommt das ständige innere Beschäftigtsein schließlich zur Ruhe; Körper und Geist können sich regenerieren. Das Sitzen in Stille macht uns präsent für das Jetzt und lässt uns aufwachen aus Gewohnheit und Routine. Wir kommen dahin, vieles wie neu zu sehen und zu erleben; das Leben bekommt wieder Farbe. Der Kurs führt an 5 Abenden schrittweise in die Grundlagen der Übung ein: die Körperhaltung, die Atmung, die innere Haltung. Grundfragen der Übung werden angesprochen; im Vordergrund steht die gemeinsame Übung der Meditation.

Kursleitung: Helmut Hof M.A. (Zen-Praxis seit 1979)

Termine: jeweils montags 19.30 Uhr. 20.04., 27.04., 04.05., 11.05. und 18.05.2020

Veranstaltungsort: Chorraum der Pfarrei St. Anna, Untere Kellerstr. 52, 91301 Forchheim

Kursgebühr: 20,00 € für 5 Abende (zu zahlen am ersten Kursabend)

Anmeldung erforderlich: bei der Katholischen Erwachsenenbildung, St.-Martin-Str. 3, 91301 Forchheim

Tel.: 09191/67275 ---- Fax: 09191/729781

E-Mail: info@keb-fo.de

Qigong-Kurs

vom 05.03. – 07.05.2020, siehe Beiblatt

8 Kurseinheiten, jeweils donnerstags 18.00 – 19.00 Uhr

zuschussfähig durch die gesetzlichen Krankenkassen