

## SPRACHE & STIMME

Freitag, 18:30 – 21:00 Uhr  
Samstag, 10:00 – 15:00 Uhr

### COMPAGNIA VOCALE KASSEL

Die „Compagnia Vocale Kassel“ ist ein gemischter Chor mit etwa 30 SängerInnen. Zurzeit proben wir an einem Programm zum Thema „Würde“, das von Martin Lüker komponiert ist. Die Konzerte sind für den 15.+16. November 2025 geplant.

Wir sind ein freier Chor und proben einmal im Monat ein halbes Wochenende. Sänger und SängerInnen mit Vorerfahrung immer willkommen! (Bitte mit Voranmeldung)

**Kurstermine:** 15.08./16.08./17.08. | 26.09./27.09./28.09.  
17.10./18.10. | 07.11./08.11.  
14.11./15.11./16.11. (Konzerte)  
05.12./06.12.2025

**Kosten:** Vereinsmitgliedschaft 18 € monatlich

**Raum:** Seminarsaal 1. Stock

**Kursleitung:** Johanna Schluckwerder

**Anmeldung:** ☎ 0151-284 241 92  
✉ kontakt@compagnia-vocale-kassel.de  
www.cvks.de

### ALLGEMEINES ZU DEN KURSEN

Kurs-Anmeldung bitte beim Kursleiter.  
Sie sind Veranstalter:in vom Kurs.

Alle Kurse und eventuelle Terminänderungen finden Sie auf unserer Homepage [www.az-kassel.de/kurse](http://www.az-kassel.de/kurse).

Die Kurse finden im Anthroposophischen Zentrum Kassel e.V. statt.

### ANTHROPOSOPHISCHES ZENTRUM KASSEL E.V.

Wilhelmshöher Allee 261 | 34131 Kassel  
☎ 0561 9 30 88 - 0 | ✉ kultur@az-kassel.de | [www.az-kassel.de](http://www.az-kassel.de)

## TANZ

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

### SPIELERISCHER KÖRPER-, TANZ- & BEWEGUNGSKURS

Dieser Tanz- und Bewegungskurs bietet Raum, um in Verbindung mit dem eigenen Körper zu treten, die Wahrnehmung zu öffnen und in die Spontaneität und Freude des Bewegens einzutauchen. Spüren, erforschen, ausprobieren, sich ausdrücken, spielen. In Kontakt treten mit dem eigenen Körper und mit anderen. Interagieren, reagieren.

Inhalte des Kurses sind zeitgenössischer Tanz, Improvisation und Kontaktimprovisation, somatische Bewegung und Bewegungstraining (inspiriert von Ilan Lev Methode & body-mind-centering)

**Kurstermine:** 26.05. | 02.06. | 16.06. | 23.06. | 30.06. | 25.08.  
01.09. | 08.09. | 15.09. | 22.09. | 29.09. | 20.10.  
27.10. | 03.11. | 10.11. | 24.11. | 01.12. | 08.12.  
15.12.2025

**Kosten:** 15 € pro Termin, 10er-Block 120 €

**Raum:** Seminarsaal 1. Stock

**Kursleitung:** Sarah Solea (Tänzerin, Yogalehrerin,  
Sportwissenschaftlerin, Bewegungscoach)

**Anmeldung:** ✉ sarahsolea@outlook.de  
☎ + 43 699 17956647

Sonntag, 18:00 - 19:30 Uhr

### TÄNZE DES UNIVERSELLEN FRIEDENS (NDL)

Bei diesen Kreistänzen wird auf einfache Weise in das Singen und Tanzen von Liedern und mantrischen Gesängen aus verschiedenen Traditionen / Religionen unserer Erde geleitet.

Wir erschaffen gemeinsam einen wohltuenden Raum von Freude, Ruhe, Mitgefühl und Frieden.

**Kurstermine:** 27.07.\* | 31.08. | 28.09. | 26.10. | 30.11.2025\*  
**Kosten:** Spende

**Raum:** Seminarsaal 1. Stock  
\* je nach Wetter, Treffen am Daspel –  
Ort wird bekanntgegeben auf der  
Homepage [www.az-kassel.de/kurs](http://www.az-kassel.de/kurs)

**Kursleitung:** Tanzteam Kassel

**Anmeldung:** ✉ friedenstaenze@web.de  
☎ 0561 8309 4409

## TANZ

Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr

### TÄNZE AUS ALLER WELT

Traditionelle und neu choreografierte Kreistänze – ruhig und schwingend wie auch feurig schwingvoll!

**Kurstermine:** 04.09. | 11.09. | 18.09. | 25.09. | 30.10. | 06.11. | 13.11.  
27.11. | 04.12. | 11.12. | 18.12.2025

**Kosten:** 12 € pro Termin

**Raum:** Seminarsaal 1. Stock

**Kursleitung:** Benedikt Lux

**Anmeldung:** ✉ benelux@online.de

## YOGA

Freitag, 17.30 -18.45 Uhr

### ELEMENT YOGA: BALANCE IM ALLTAG

Finde Bewusstheit, spüre Balance, lebe deine Entwicklung!  
In diesem Kurs verbinden wir statische Haltungen (Asana), fließende Bewegungen (Vinyasa) und Atemtechniken (Pranayama), um innere und äußere Stabilität zu kultivieren – für mehr Kraft und Flexibilität im Körper sowie Gelassenheit und Resilienz im Geist.

Stabilität ist die Herzqualität des Erdelements, das wir im Zusammenspiel mit Wasser, Feuer, Luft und Raum erforschen. Lass dich auf diese Reise ein und erlebe, wie Bewegung und Atmung deine innere Balance stärken.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet.

**Mitbringen:** Matte, Decke  
**Kurstermine:** 05.09. | 12.09. | 19.09. | 26.09. | 31.10. | 07.11.  
14.11. | 28.11. | 05.12. | 12.12.2025

**Kosten:** 10 Termine 130€/110 €  
(Studierende + Auszubildende)  
Einzeltermin 15€/13€  
(Studierende + Auszubildende)

**Raum:** Seminarsaal 1. Stock

**Kursleitung:** Giulia Covezzi

**Anmeldung:** ✉ giulia@almayoga.de  
☎ 0157 30925991



## Kurse

### Juli - Dezember 2025



## ARBEITS- UND GESPRÄCHSKREISE

Montag, 10:00 - 11:30 Uhr

### ANTHROPOSOPHISCHER ARBEITSKREIS

Wir lesen und bearbeiten im kommenden Halbjahr GA 346, „Apokalypse und Priesterwirken“. Die Arbeit wird in gemeinsamer Verantwortung gestaltet. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

**Kurstermine:** ab 18.08.2025 ohne die Herbstferien

**Kosten:** 25 €

**Raum:** K-Süd 2. Stock

**Anmeldung und AnsprechpartnerInnen:**

Mercedes Carbajal de Küllmer | ☎ 0561 3159 96

Gabriele Lehardt-Schumacher | ☎ 0561 3169 0111

Erdmute Werthmann | ☎ 0561 8849 87

Dienstag, 16:45 - 18:45 Uhr

### BIOGRAFIEARBEIT: DEIN INDIVIDUELLER LEBENSFLUSS

In der Gruppe wollen wir uns auf die Suche nach den wesentlichen Stationen des eigenen Lebens begeben. In welchem Zusammenhang stehen die zeitlich auseinander liegenden Ereignisse? Wie haben andere Menschen oder auch Krisen zur eigenen Entwicklung beigetragen? Als Vergleich soll uns das Bild eines von der Quelle in Richtung des Meeres fließenden Wasserlaufs dienen. Im besten Fall zeigen sich dadurch neue Gesichtspunkte, die für die weitere Entwicklung der eigenen Biografie hilfreich sind.

Im Wechsel zwischen Gespräch und bildlicher Darstellung nähern wir uns dem Thema an. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

**Kurstermine:** 21.10. | 28.10. | 04.11. | 11.11. | 25.11.2025

**Kosten:** Richtsatz 98 € für (5 x 2) 10 Stunden  
Mindestens 4, maximal 8 Personen

**Raum:** K1 Klassenraum 1. Stock

**Kursleitung:** Peter Färber

Biografieberater

biografieberatung-faerber.de

**Anmeldung:** bis 17.10.2025 an

☎ info@patienteninitiative.de

☎ Tel. 0561-49979286 (mit AB)

Kurs in Kooperation mit der Patienteninitiative Kassel e. V.

## BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr vom 09.09. - 07.10.2025

Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr ab dem 28.10. - 02.12.2025

### GESUND DURCH BEWEGUNG – EURYTHMIKURS MIT KLAVIERMUSIK

Steigerung von Vitalität und Lebensfreude, der inneren Balance und Beweglichkeit! Voraussetzung: Freude an Musik und Bewegung! Neueinsteiger:innen sind willkommen!

**Kurstermine:** 09.09. | 16.09. | 30.09. | 07.10. | 28.10. | 04.11. | 11.11. | 18.11. | 25.11. | 02.12.2025

**Kosten:** 150 €, Klavierbegleitung inklusive!  
(Ermäßigung auf Anfrage)

**Raum:** Seminarsaal 1. Stock

**Kursleitung:** Beate Spehr-Bechinger, Klavier: Nikita Kopylov

**Anmeldung:** ☎ spehr-bechinger@gmx.de

☎ 0561 3168 175

Kurs 1: Montag, 17:15 – 18:10 Uhr

Kurs 2: Montag, 18:20 – 19:10 Uhr

### GESUNDE KÖRPERHALTUNG UND BEWEGLICHKEIT

die skeletthaltende Muskulatur samt Beckenboden wird behutsam gekräftigt. Das unterstützt eine mühelose Aufrechte und freie Beweglichkeit aller Gelenke. Zahlreiche Beschwerden können gelindert oder behoben werden. Viele kleine, feine Bewegungen lassen sich in den Alltag integrieren.

**Kurstermine:** 01.09. | 08.09. | 15.09. | 22.09. | 29.09. | 20.10. | 27.10. | 03.11. | 10.11. | 17.11. | 24.11. | 01.12. | 08.12. | 15.12.2025

**Kosten:** 12 € pro Übungsstunde

**Raum:** Seminarsaal 1. Stock

**Kursleitung:** Silke Hoffmann

**Anmeldung:** ☎ s.c.hoffmann@posteo.de

☎ 0561 31 74 84 62

Kurs in Kooperation mit der Patienteninitiative Kassel e.V.

## KREATIVES TUN

Dienstag, 18.11.2025 | 18:00 - 21:00 Uhr - Die Zeit atmet

Donnerstag, 27.11.2025 | 18:00 - 21:00 Uhr -

LichtSpuren im WinterDunkel

### LERNEN SIE DIE SOULPAGES©-METHODE KENNEN

Kreatives Gestalten, Intuition und Achtsamkeit werden miteinander verbunden – sinnlich und ausdrucksstark. Im von uns geschaffenen, geschützten Raum arbeiten wir mit Farben, Bildern (aus Büchern, Zeitschriften, Fotos), Symbolen und Worten – reflektieren und teilen unser Tun. Gemeinsam nehmen wir uns Zeit – für dich, deine spielerische Kreativität, für das, was gehört und gesehen werden will – jenseits von Bewertung und Perfektion.

Die SoulPages©-Methode wurde von der israelischen Kunsttherapeutin Rakefet Hadar entwickelt. Sie verbindet Kunst, Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung – und nutzt das Visual Journal als Werkzeug und Spiegel, um innere Prozesse sichtbar und heilsam erlebbar zu machen.

Bringe Offenheit mit, dich selbst auf neue Weise zu erleben und Kleidung für Farbleckse. Die Workshops sind einzeln buchbar und in sich abgeschlossen.

**Kosten:** 45 € (inclusive Material)  
Mind. 4 max. 8 Teilnehmerinnen,  
verbindliche Anmeldung bis  
spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn

**Raum:** Werkraum UG

**Kursleitung:** Claudia Arndt

Freischaffende Künstlerin, BBK

www.claudia-arndt.com

**Anmeldung und Rückfragen:**

☎ contact.claudia.arndt@gmail.com

☎ 01578 1616 444

## SPRACHE & STIMME

Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

### HERZGRUPPE

Dieser Kurs ist ein sprachkünstlerisches Angebot unter anderem für Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen. Mit Elementen der Sprachkunst wird über die Atmung das Herz-Kreislauf-System harmonisiert und gestärkt. Dazu wird der essentielle rhythmische Wechsel von Ruhe und Aktivität angeregt und geübt. Die eigenständige Anwendung im Alltag und die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems sind Ziel des Kurses.

**Kurstermine:** 28.08. | 04.09. | 11.09. | 18.09. | 25.09.2025  
(5 Termine 75 €)

23.10. | 30.10. | 06.11. | 27.11. | 04.12. | 11.12.  
18.12.2025 (7 Termine 105 €)

**Kosten:** für 12 Termine: 144 €

**Raum:** Seminarsaal 1. Stock

**Kursleitung:** Frauke Kläy

**Anmeldung:** ☎ 0151-284 241 92

☎ post@heilkraft-der-sprache.de

www.heilkraft-der-sprache.de

Kurs in Kooperation mit der Patienteninitiative Kassel e.V.

Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr

### SELBSTHEILUNGSKRÄFTE AKTIVIEREN

Es werden Anleitungen von Atemheilmeditation, Herzmeditation, Meditationen für die Körperpräsenz, Achtsamkeit und Entspannung gegeben. Das Ziel ist, eine im Alltag passende und integrierbare Methode zu erlernen, welche Gesundheit und Heilungsprozesse unterstützt.

**Mitbringen:** Matte, Decke, kleines Kissen &  
Papier für Notizen und Skizzen

**Kurstermine:** 26.08. | 02.09. | 09.09.2025 (drei Termine 50 €)  
21.10. | 28.10. | 04.11. | 18.11. | 25.11. | 02.12.  
09.12.2025 (7 Termine 105 €)

**Kosten:** für 10 Termine 120 €

**Raum:** Seminarsaal 1. Stock

**Kursleitung:** Frauke Kläy

**Anmeldung:** ☎ 0151-284 241 92

☎ post@heilkraft-der-sprache.de

www.heilkraft-der-sprache.de

Kurs in Kooperation mit der Patienteninitiative Kassel e.V.