

SELBSTVERTEIDIGUNG

Samstag, 15:00 – 17:00 Uhr

SICHERHEITSTRAINING FÜR ELTERN UND KINDER

Stark, selbstbewusst und sicher durch den Alltag

In diesem Kurs lernen Kinder und Eltern gemeinsam, Gefahrensituationen früh zu erkennen und richtig zu reagieren. Im Mittelpunkt steht die Prävention – nicht körperliche Auseinandersetzung. Spielerisch und altersgerecht werden Selbstbehauptung, sicheres Auftreten und einfache Strategien für den Alltag vermittelt. Die Kinder erfahren, wie sie ihre Grenzen wahrnehmen und klar „Nein“ sagen können, warum Angst und Bauchgefühl wichtige Warnsignale sind, und wo sie im Notfall Hilfe finden.

Eltern erhalten wertvolle Tipps, wie sie ihr Kind im Alltag stärken und unterstützen können. Ziel: Die Kinder gehen ohne Angst, aber mit mehr Sicherheit nach Hause – mit dem Gefühl: „Ich kann mich wehren und weiß, wo ich Hilfe bekomme. Ich bin nicht hilflos.“

Beide Kurse bauen aufeinander auf, keine Einzelbuchung.

Kurstermine: 14.02. und 21.02.2026
Kosten: Erwachsene: 15 €, Kinder: 5 €

Raum: Seminarsaal 1. Stock
Kursleitung: Steffen Heinemann
Kommunikationstrainer, Wing Tsun Meister
Anmeldung: ✉ info@patienteninitiative.de
☎ 0561-68782 (mit AB)

Kurs in Kooperation mit der Patienteninitiative Kassel e.V.

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 der Ilan Lev Methode & body-mind centering.

Kurstermine: 12.01. | 19.01. | 26.01. | 02.02. | 09.02. | 23.02. | 02.03. | 09.03. | 16.03. | 23.03. | 13.04. | 20.04. | 11.05. | 18.05. | 01.06. | 08.06. | 15.06. | 22.06.2026
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 geleitet aus verschiedenen Traditionen und Religionen unserer Erde.

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

Kurstermine: 25.01.* | 22.02. | 29.03. | 26.04. | 31.05. | 28.06.2026
Kosten: Spende

Raum: Seminarsaal 1. Stock | *Aikido Zen, Kassel
Je nach Wetter Treffen am Daspel – Ort wird per Mail bekanntgegeben
Kursleitung: Tanzteam Kassel
Anmeldung: ✉ friedenstaenze-ks@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 schwingend!

Kurstermine: 15.01. | 22.01. | 29.01. | 05.02. | 12.02. | 19.02. | 26.02. | 05.03. | 12.03. | 19.03. | 26.03. | 23.04. | 21.05. | 28.05. | 11.06. | 18.06.2026
Kosten: 12 € pro Abend

Raum: Seminarsaal 1. Stock
Kursleitung: Benedikt Lux
Anmeldung: ✉ benelux@online.de

YOGA

Kurs 1 + Kurs 3: Freitag, 16:00 - 17:15 Uhr
Kurs 2 + Kurs 4: Freitag, 17:30 - 18:45 Uhr

ELEMENT YOGA: BALANCE IM ALLTAG

Präventionskurs § 20 SGB V - Kursgebührenerstattung (75–100 %) durch Krankenkassen möglich.

In diesem Hatha-Yoga-Kurs verbinden wir statische Haltungen, fließende Bewegungen und Atemtechniken für mehr innere Stärke, Flexibilität und Gelassenheit im Alltag. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Geübte geeignet.

Im Winter erkunden wir das Zusammenspiel der Elemente Wasser und Feuer, um Stille, Klarheit und Resilienz zu kultivieren. Im Frühling lädt uns das Element Luft ein, Leichtigkeit, Offenheit und Freude zu kultivieren.

Mitbringen: Matte, Decke

Termine Kurs 1 + 2: 16.01. | 23.01. | 30.01. | 13.02. | 20.02. | 27.02. | 06.03. | 13.03. | 20.03. | 27.03.2026
Kosten: 10 Termine 130 € - max. 10 Teilnehmer*innen

Termine Kurs 3 + 4: 17.04. | 24.04. | 08.05. | 22.05. | 29.05. | 12.06. | 19.06. | 26.06.2026
Kosten: 8 Termine 104 € (max. 10 Teilnehmer*innen)

Raum: Seminarsaal 1. Stock
Kursleitung: Giulia Covezzi
Anmeldung: ✉ giulia@almayoga.de
☎ 0157 309259919



Kurse

Januar - Juni 2026

Allgemeines zu den Kursen

Kurs-Anmeldung bitte beim der/dem Kursleiter*in.

Alle Kurse und weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage www.az-kassel.de/kurse.

Die Kurse finden statt im

ANTHROPOSOPHISCHES ZENTRUM KASSEL E.V.

Wilhelmshöher Allee 261 | 34131 Kassel | ☎ 0561 9 30 88 - 0
✉ kultur@az-kassel.de | www.az-kassel.de



ARBEITS- UND GESPRÄCHSKREISE

Montag, 10:00 - 11:30 Uhr

ANTHROPOSOPHISCHER ARBEITSKREIS

Wir lesen und bearbeiten im kommenden Halbjahr „Die Geheimnisse der Biblischen Schöpfungsgeschichte“. Die Arbeit wird in gemeinsamer Verantwortung gestaltet. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

Kurstermine: wöchentlich: ab 12.01.2026 ohne Schulferien
Kosten: 25 €

Raum: K-Süd 2. Stock
Anmeldung und Ansprechpartner*innen:
Mercedes Carbajal de Küllmer | ☎ 0561 31 59 96
Frank Schmiedel | ☎ 0561 92 08 82 89

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: 24.02. | 03.03. | 10.03. | 17.03. | 24.03.2026
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: ☎ info@patienteninitiative.de
☎ 0561-68782 (mit AB)

Kurs in Kooperation mit der Patienteninitiative Kassel e. V.

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Kurs 1: Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr

Kurs 2: Dienstag, 20:00 – 21:00 Uhr

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!

Termine Kurs 1: 13.01. | 20.01. | 27.01. | 03.02. | 10.02. | 17.02. | 24.02. | 03.03. | 10.03. | 17.03.2026

Kosten: 10 Abende 150 €, Klavierbegleitung inklusive! (Ermäßigung auf Anfrage)

Termine Kurs 2: 14.04. | 21.04. | 28.04. | 05.05. | 19.05. | 26.05. | 02.06. | 09.06.2026

Kosten: 8 Abende 120 €; Klavierbegleitung inklusive! (Ermäßigung auf Anfrage)

Raum: Seminarsaal 1. Stock
Kursleitung: **Beate Spehr-Bechinger, Klavier: Nikita Kopylov**
Anmeldung: ☎ spehr-bechinger@gmx.de
☎ 0561 3168 175

Montag, 18:15 – 19:05 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.

Termine Kurs 1: 12.01. | 19.01. | 26.01. | 02.02. | 09.02.2026
5 Termine 60 €

Termine Kurs 2: 24.02. | 02.03. | 09.03. | 16.03. | 23.03.2026
5 Termine 60 €

Termine Kurs 2: 13.04. | 20.04. | 27.04. | 04.05. | 11.05.2026
5 Termine 60 €
18.05. | 01.06. | 15.06. | 22.06.2026 – 4 Termine 48,-

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.

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr

MÜNDIG DURCH MEDITATION

Meditation zur Wahrnehmung der Chakren, der Leiber, bzw. der unteren Wesensglieder und dem Körperelementarwesen. Ein bewussteres und klareres Körpererleben führt zu einer feineren Einschätzung der eigenen Verfassung und der eigenen Kräfte.

Eine Mündigkeit im Umgang mit dem eigenen Körper und der eigenen Seele kann geübt werden. Das Seminar knüpft inhaltlich an die Arbeit von Frau Dr. Astrid Engelbrecht vom Juni 2025 an. Termin ist einzeln buchbar, ohne Voraussetzungen.

Kurstermine: 02.05. | 23.05.2026
Kosten: je Termin 25 € | Ermässigung möglich
max. 15 Teilnehmende

Raum: Seminarsaal 1. Stock
Kursleitung: **Yoga Tara Harborth**, Meditationslehrerin
Anmeldung: ☎ info@patienteninitiative.de
☎ 0561-68782 (mit AB)

Kurs in Kooperation mit der Patienteninitiative Kassel e.V.

Freitag, 18:45 – 21:15 Uhr

Samstag, 10:00 – 15:00 Uhr

COMPAGNIA VOCALE KASSEL

Die „Compagnia Vocale Kassel“ ist ein freier, als Verein organisierter Chor mit ca. 30 Sängerinnen und Sängern. Für das nächste halbe Jahr haben wir uns ein Programm zum Thema Märchen und Mythen vorgenommen. Es gibt Musik aus verschiedenen Epochen und Genres.

Proben finden ca. 1x monatlich statt. Sänger*innen mit Vorerfahrung immer willkommen! (Bitte mit Voranmeldung)

Kurstermine: 30./31.01. | 20./21.02. | 13./14.03. | 24.-26.04. (Probenwochenende in Waldeck)
08./09.05. | 30./31.05.2026 (Konzerte)
Kosten: Vereinsmitgliedschaft 18 € monatlich

Raum: Seminarsaal 1. Stock
Kursleitung: **Johanna Schluckwerder**
Anmeldung: ☎ kontakt@compagnia-vocale-kassel.de
www.cvks.de

GESUNDHEIT & PRÄVENTION

Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr

HERZGRUPPE - ATMEN – BEWEGEN - SPRECHEN

Ein sprachkünstlerisches Angebot für Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen. Der rhythmische Wechsel von Ruhe und Aktivität ist für das Herz essentiell. Mit verschiedenen Elementen der Sprachkunst können wir über die Atmung harmonisierend und kräftigend auf das Herz-Kreislauf-System wirken. Das Kursziel ist die eigenständige Anwendung der erarbeiteten Elemente im Alltag und somit die Gesundheit im Allgemeinen und das Herz-Kreislauf-System im Besonderen zu stärken.

Kurstermine: 27.01. | 03.02. | 10.02. | 24.02. | 03.03.2026
21.05. | 28.05. | 05.06. | 12.06. | 19.06.2026

Kosten: 5 Termine: 75 € | 10 Termine: 120 €
Raum: Seminarsaal 1. Stock

Kursleitung: **Frauke Kläy**
Anmeldung: ☎ post@heilkraft-der-sprache.de
☎ 0151-284 241 92
www.heilkraft-der-sprache.de

Kurs in Kooperation mit der Patienteninitiative Kassel e.V.

Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

SELBSTHEILUNGSKRÄFTE AKTIVIEREN

Zur Gesunderhaltung, Prävention & Unterstützung der Heilungskräfte. In diesem Kurs werden Anleitungen von verschiedenen Meditationstechniken, wie Atemheilmeditation, Herzmeditation, Meditationen für die Körperpräsenz gegeben. Das Ziel des Kurses 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

Termine Kurs 1: 29.01. | 05.02. | 12.02. | 26.02. | 12.03.2026
Termine Kurs 2: 23.04. | 30.04. | 07.05. | 21.05. | 28.05.2026

Kosten: 5 Termine: 75 € | 10 Termine: 120 €

Raum: Seminarsaal 1. Stock
Kursleitung: **Frauke Kläy**
Anmeldung: ☎ post@heilkraft-der-sprache.de
☎ 0151-284 241 92
www.heilkraft-der-sprache.de

Kurs in Kooperation mit der Patienteninitiative Kassel e.V.