Sozialpsychiatrischer Dienst
Miltenberg



Kursangebot des SpDi Miltenberg

Termine 2027

Anmeldung & weitere Information

Per Mail oder telefonisch im Sekretariat des

AWO Sozialpsychiatrischer Dienst Miltenberg
Brückenstraße 17 | 63897 Miltenberg
Tel. 09371 80325
spdi-miltenberg@awo-unterfranken.de
www.spdi-mil.de

Eine Einrichtung des
AWO Bezirksverbandes Unterfranken e.V.

Kurstermine 2027

Alle Kurse umfassen zehn Termine. Während der Schulferien und an Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt.
Die Kursgebühr ist vier Wochen vor Kursbeginn zahlbar. Eine Anmeldung verpflichtet zur Zahlung.

Achtsamkeit & Stressbewältigung

Wir üben uns darin, aufmerksam mit unseren Gedanken, Gefühlen und unserem Körper umzugehen. Unser Alltag mit all seinen Herausforderungen und Schwierigkeiten ist besser zu bewältigen.

Kurs 1: 05.02.–16.04.2027 | Kurs 2: 24.09.–03.12.2027
Kurstermine: freitags | 16:30–17:30Uhr | Kursbeitrag: 30€

Resilienz und Loovanz

Stark sein, auch in schwierigen Zeiten! Wie wir auf persönliche und berufliche Krisen reagieren und diese verarbeiten, hängt von der psychischen Widerstandkraft ab. Resilienz kann trainiert und weiterentwickelt werden. Eine Arbeitsmappe wird gestellt.

Kurs 1: 05.02.–16.04.2027 | Kurs 2: 24.09.–03.12.2027
Kurstermine: freitags | 18:00–19:00 Uhr | Kursbeitrag: 35€

Afrikanisches Trommeln

Wir erlernen auf der beliebten Djembe verschiedene Rhythmen und Schlagtechniken, die zu einem traditionellen Trommelstück zusammengefügt werden. Musiktherapeutische Ansätze und Gruppengespräche helfen dabei, unbewusste Vorgänge und alte Muster zu sensibilisieren und aufzudecken. Die Leihgabe einer Djembe ist inbegriffen.

Kurs 1: 17.02.–05.05.2027 | Kurs 2: 15.09.–24.11.2027
Kurstermine: mittwochs | 16:30–17:30 Uhr | Kursbeitrag: 35€

Musik und Tanz

Der Kurs verbindet Musik, Tanz und Bewegung. Im musiktherapeutischen Gruppengespräch können neue Erfahrungen gesammelt werden. Wir üben einfache Choreos, freies Tanzen wie auch Entspannung zur Musik.

Kurs 1: 17.02.–05.05.2027 | Kurs 2: 15.09.–24.11.2027
Kurstermine: mittwochs | 18:00–19:00 Uhr | Kursbeitrag: 30€

Chinesische Atem- & Bewegungsübungen

Wir erlernen Atem-, Körper- und Bewegungsübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen. Der Unterricht orientiert sich am alten klassischen Ba Duan Jin Qi Gong. Persönliche und gesundheitliche Einschränkungen werden berücksichtigt.

Kurs 1: 16.02.–20.04.2027| Kurs 2: 05.10.–14.12.2027
Kurstermine: dienstags | 17:00–18:00 Uhr | Kursbeitrag: 30€

Yoga

Die Yogaübungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Deren Zusammenspiel wird durch einen kontrollierten Atem und Konzentrationsübungen verbessert. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit. Bitte eine Matte mitbringen.

Kurs 1: 11.01.–05.04.2027 | Kurs 2: 20.09.–29.11.2027
Kurstermine: montags | 16:30–17:30 Uhr | Kursbeitrag: 30€

Aktive Selbstverteidigung für Frauen

Wir lernen uns zu behaupten und Nein zu sagen. Es werden die Grundzüge einer effektiven Selbstbehauptung und Selbstverteidigung vermittelt. Dabei kommen Elemente aus dem Ringen zum Einsatz.

Kurs 1: 09.03.–11.05.2027 | Kurs 2: 21.09.–23.11.2027
Kurstermine: dienstags | 18:00–19:00 Uhr | Kursbeitrag: 30€

Fitness für Frauen

Ein leichter, aber effektiver Einstieg in Fitness und Kraftsport in einer kleinen Gruppe. Kompetent geführt von einer Fitnesstrainerin, die persönlich auf die Teilnehmerinnen eingeht und bei Problemen gezielt weiterhilft. Wasser und ein Handtuch werden gestellt.

Kurs 1: 09.03.–11.05.2027 | Kurs 2: 21.09.–23.11.2027
Kurstermine: dienstags | 11:00–12:00 Uhr | Kursbeitrag: 30€