



## Kursangebot des SpDi Miltenberg

**Termine 2026**

### 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](mailto:spdi-miltenberg@awo-unterfranken.de)  
[www.spdi-mil.de](http://www.spdi-mil.de)

Eine Einrichtung des  
AWO Bezirksverbandes Unterfranken e.V.

## Kurstermine 2026

- 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.
- Für den Yoga-Kurs bitte eigene Matten mitbringen.
- Bei den Kursen Trommeln und Klangschalenmeditation werden Instrumente gestellt.

### Achtsamkeit & Stressbewältigung

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

**Kurs 1: 23.01.-27.03.2026 | Kurs 2: 11.09.-13.11.2026**

**Kurstermine: freitags | 16:30-17:30Uhr | Kursbeitrag: 30€**

**Ort: Tageszentrum, Bischoffstraße 6**

### Resilienz und Loovanz

Stark sein, auch in schwierigen Zeiten! Wie wir auf persönliche und berufliche Krisen reagieren und diese verarbeiten, hängt von der psychischen Widerstandskraft ab.

**Kurs 1: 23.01.-27.03.2026 | Kurs 2: 11.09.-13.11.2026**

**Kurstermine: freitags | 18:00-19:00 Uhr | Kursbeitrag: 35€**

**Ort: Tageszentrum, Bischoffstraße 6**

### Afrikanisches Trommeln

Wir erlernen auf der Djembe verschiedene Rhythmen und Schlagtechniken, die zu einem traditionellen Trommelstück zusammengefügt werden. Musiktherapeutische Ansätze und Gruppengespräche gehören dazu.

**Kurs 1: 14.01.-18.03.2026 | Kurs 2: 16.09.-18.11.2026**

**Kurstermine: mittwochs | 16:30-17:30 Uhr | Kursbeitrag: 35€**

**Ort: Tageszentrum, Bischoffstraße 6**

### Musik und Tanz

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

**Kurs 1: 29.04.-08.07.2026 | 16:30-17:30 Uhr**

**Kurs 2: 16.09.-18.11.2026 | 18:00-19:00 Uhr**

**Kurstermine: mittwochs | Kursbeitrag: 30€**

**Ort: Tageszentrum, Bischoffstraße 6**

### Klangschalenmeditation

Die Übungsstunden bewirken eine wohltuende Tiefenentspannung, erleichtern das „Loslassen“ und tragen zur Harmonisierung, Regeneration und Vitalisierung bei.

**Kurs 1: ausgebucht | Kurs 2: 30.09.-09.12.2026**

**Kurstermine: mittwochs | 18:30-19:30 Uhr | Kursbeitrag: 35€**

**Kursort: Beratungsstelle, Brückenstraße 17**

### 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. Körperliche Einschränkungen werden berücksichtigt.

**Kurs 1: 10.02.-28.04.2026 | Kurs 2: 06.10.-08.12.2026**

**Kurstermine: dienstags | 17:00-18:00 Uhr | Kursbeitrag: 30€**

**Kursort: Tageszentrum, Bischoffstraße 6**

### Yoga für die seelische Gesundheit

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.

**Kurs 1: 12.01.-23.03.2026 | Kurs 2: 21.09.-30.11.2026**

**Kurstermine: montags | 16:30-17:30 Uhr | Kursbeitrag: 30€**

**Kursort: Yogaschule, Friedenstraße 12, 63927 Bürgstadt**

### 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: 10.03.-19.05.2026 | Kurs 2: 22.09.-01.12.2026**

**Kurstermine: dienstags | 17:00-18:00 Uhr | Kursbeitrag: 30€**

**Kursort: Zentrum für SV, Breitendieler Straße 38**

### Fitness für Frauen

Ein leichter aber effektiver Einstieg in Fitness und Kraftsport in einer kleinen Gruppe. Kompetent geführt von einer Fitnessstrainerin, die persönlich auf die Teilnehmerinnen eingeht und bei Problemen gezielt weiterhilft.

**Kurs 1: 10.03.-19.05.2026 | Kurs 2: 22.09.-01.12.2026**

**Kurstermine: dienstags | 11:00-12.00 Uhr | Kursbeitrag: 30€**

**Kursort: Zentrum für SV, Breitendieler Straße 38**