



Sozialpsychiatrischer Dienst
Miltenberg



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

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 | 16:30–17:30 Uhr | 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 Choreos, 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, Breitendier Straße 38

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.

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, Breitendier Straße 38