

Qigong für Frauen

REGENSBURG. Im Kurs „Qigong-Kurs für Einsteigerinnen“ sind noch Plätze frei. Ein Einstieg ist ab Montag, 24. Oktober, möglich. Der Kurs findet im FrauenGesundheitsZentrum, Graspasse 10, von 18.30 bis 19.30 Uhr statt. Kursleiterin ist Marlies Bartl. Anmeldung unter Telefon (09 41) 8 16 44.

Glücklich nach Trennung

REGENSBURG. Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung bietet ab Herbst unter Leitung von Michaela Wein einen sechsteiligen Kurs für Frauen an, der sie auf ihrem individuellen Trennungsweg begleitet und unterstützt. Getragen von der Gruppe und im Gespräch mit anderen Frauen kann so die Entwicklung weg vom Trennungsschmerz hin zu neuen, kraftspendenden Perspektiven erarbeitet werden. Gemeinsam diesen Weg zu gehen ist hilfreich und heilsam. Die Treffen finden jeweils dienstags von 17.30 bis 19.30 Uhr statt. Anmeldung unter: Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Regensburg (09 41) 516 70.

„Doana Gsindl“ wird 10

REGENSBURG. Der Brauchtumsverein „Doana Gsindl“ präsentiert sich zum zehnjährigen Vereinsjubiläum mit einem Info-Stand bei „Bauhaus“. Anlässlich des Jubiläums gibt es diese Saison eine Vielzahl von Auftritten. Neben einer Schifffahrt mit Raunacht gastiert das Ensemble auch auf dem Adlersberg und der Burg Falkenfels. Selbstverständlich darf auch der Auftritt in der Thomasnacht in der Regensburger Altstadt nicht fehlen. Am Samstag können sich von 9 bis 16 Uhr Interessierte an einem Infostand vor dem Baumarkt „Bauhaus“ über den Verein informieren und Masken und Gewänder aus der Nähe begutachten.

Den Darm sanieren

REGENSBURG. Im Vortrag „Gesunder Darm – Sitz von Immunsystem und Wohlbefinden“ geht es um die Gesunderhaltung bzw. Sanierung des Darms. Der Vortrag ist für Frauen und findet am 24. Oktober um 20 Uhr im FrauenGesundheitsZentrum, Graspasse 10, statt. Anmeldung bis Freitag unter Telefon (09 41) 8 16 44.

Tanzend in den Herbst

REGENSBURG. Loslassen, was gehen möchte, den Übergang vom Sommer zum Herbst mit allen Sinnen erleben. Darum geht es im Kurs „Tanzend in den Herbst“ am 23. Oktober von 14 bis 18 Uhr im FrauenGesundheitsZentrum, Graspasse 10. Neben freiem Tanzen zeigt Diplom-Schauspielerinnen Ruth Wahl Elemente aus New Dance, Konzentrativer Körperwahrnehmung und Body-Mind-Centering. Anmeldung unter der Telefonnummer (09 41) 81 644.

Theater auf Italienisch

REGENSBURG. Heute um 19.30 Uhr spielt die Theatergruppe Progetto Quindici, München im Mehrgenerationenhaus, Ostengasse 29, das moderne Stück Il Nome (Der Vorname) di Matthieu Delaporte & Alexandre de la Patellière in italienischer Sprache. Dazu der Verein Amici d'Italia ein. Eintritt an der Abendkasse 14 Euro, für Mitglieder 10 Euro. Weitere Infos: www.amiciditalia.eu

„Normal ist anders!“

REGENSBURG. Heute um 20 Uhr heißt es im Zaubertheater „...normal ist anders!“ Der Gewinner des Wettbewerbs um den Kneitinger Bierschlegl (3-Länder-Zauberwettbewerb), Martin Rohrer (alias Prof. Bindli) aus der Schweiz zeigt sein Soloprogramm. Neben dem Gewinn des Kneitinger Bierschlegls im Bereich Magie ist er auch österreichischer und tschechischer Preisträger im Bereich Comedy-Magic. In seinem alter ego als Prof. Bindli erklärt Martin Rohrer uns die Welt – einzigartig in der Landschaft der Zauberei. Karten an der Abendkasse 18 Euro.