

Kurse + Angebote

Heilkunde für Frauen

Mit der Heilpraktikerin Sigrid Schellhaas. Langjährige Erfahrung in der Frauenheilkunde, der Begleitung rund um Schwangerschaft und Wechseljahre sowie in der klassischen Homöopathie, Phytotherapie und Körpertherapie. Montag jeweils von 19 bis 20.30 Uhr.

19.10. Wechseljahre, Hormone, Symptome, Hilfsmittel

9.11. Menstruationsbeschwerden, was kann helfen?

30.11. Ich kann nicht schlafen - Frauen im Zyklus

14.12. Patientinnen-Gesetze und -Netzwerke.

Teilnahme je Abend 30 €, gesamt 100 €

Solotanzkurs „Tributo al Cuerpo“

Wer eben noch im Kopf feststeckte, findet in dem Kurs von Marined Villegas Erleichterung und Spaß durch die heilsame Kraft der Bewegung. Das Konzept ist einzigartig: Lateinamerikanische Standards treffen auf Hip Hop und Pop sowie Einflüsse aus dem indischen Tempeltanz und African Dance. Es braucht keinen Tanzpartner und keine Vorkenntnisse.

Dienstag 25.8. | 15.9. | 27.10. | 10.11. | 1.12.2026

jeweils 18.30 bis 19.45 Uhr. 5 Abende 100 €

Wendo Kurs für Mädchen von 11-15 Jahren

Wendo - das ist Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Gewaltprävention. Gruppentraining zur Stärkung der Selbstwirksamkeit und des Selbstbewußtseins. Mit praktischen Übungen, Rollenspielen, Spaß und Gespräch. Nur für Mädchen.

Kursleiterin Anke Thomasky. Zwei Freitage je 3 Stunden.

27.11. und 11.12.2026 von 16 bis 19 Uhr, je Einheit 25 €

Yoga für Körper, Geist und Seele

Der Kurs der Yogalehrerin Aline Börner richtet sich an Menschen mit weniger oder mehr Yogaerfahrung und wird von vielen Krankenkassen gefördert.

Montag 19.30 bis 21 Uhr, nicht in den hessischen Schulferien. Neuer Kurs ab 24. August 2026.

10 Abende 165 € oder 10er Karte, flexibel nutzbar 185 €

Systemisches Coaching

Das Angebot von Barbara Macher, Sozialpädagogin in Weiterbildung zur systemischen Beraterin, richtet sich an Menschen, die über persönliche, familiäre oder berufliche Themen nachdenken und neue Impulse suchen.

Die Beratung wird im Rahmen ihrer Weiterbildung kostenlos angeboten und unterstützt dabei, eigene Ressourcen und Handlungsspielräume zu erweitern. Zeit und Raum individuell nach Absprache

Yoga und Klang

Die entspannenden Klänge der Kristallklangschaalen begleiten die dynamische und meditative Yogapraxis und verstärken deren Wirkung. Die Yogalehrerin Aline Börner, begleitet von Sound Medicine Coach Anika Terörde, leitet Dich dabei zu deiner Mitte. Der Abend ist für Frauen und Männer mit mehr oder weniger Yogaerfahrung geeignet. Mittwoch 23.9. und/oder 25.11. jeweils 19 bis 21 Uhr. Teilnahme einzeln möglich, 22 € je Abend

Mantrasingen – Ein Abend für Herz und Seele

Tauche ein in die heilsame Kraft der Klänge. Gemeinsam singen wir einfache spirituelle Mantras – keine Vorkenntnisse erforderlich. Komme mit uns zur Ruhe und schöpfe neue Kraft. Mit Aline Börner und Natascha Lohn. Termine einzeln möglich, Teilnahme auf Spendenbasis. Mi 16.9. | Do 29.10. | Mi 11.11. | Mi 2.12.2026 jeweils 19 bis 20.30 Uhr

Ehrliches Mitteilen

Durch das Teilen von Empfindungen, Gefühlen und Gedanken kommen wir in Kontakt mit uns selbst und anderen. In einem einfachen Prozess hören wir uns wohlwollend zu. Lokale offene Gruppe, Kursleitung Nicole Stotz und Dorothea Andres. Mittwochs 19 bis ca. 21 Uhr. Teilnahme kostenlos, Raumspende erbeten

Weitere Infos auf www.kuta-rauenthal.de

Impressum

Soziokulturelles Zentrum KuTa

Kultur- und Tagungshaus Rauenthal

Verein zur Förderung von Kommunikation, Kultur und Bildung e.V.

Hauptstraße 6

65345 Eltville-Rauenthal

Für alle Veranstaltungen und Kurse bitten wir um Anmeldung

Kontakt

info@kuta-rauenthal.de

Tel. (06123) 744 12

www.kuta-rauenthal.de

Bankverbindung

IBAN: DE19 5105 0015 0110 0057 84

BIC: NASSDE55XXX

Wir sind Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft der Kulturinitiativen und soziokulturellen Zentren in Hessen LAKS Hessen e.V. und des BDP, Bund Deutscher PfadfinderInnen.

Die Veranstaltungen laufen mit freundlicher Unterstützung des Hessischen Ministerium für Wissenschaft und Forschung, Kunst und Kultur, der Naspa Stiftung, Geib Events sowie ISI Event. „Wir leben Demokratie!“ ist eine Kampagne des Bundesverband Sozio-kultur und seiner Landesverbände.



PROGRAMM

2. Halbjahr

2026



Sounds Like Vocalband live auf dem Kirchplatz

- 8.8. Sounds Like Open Air
- 30.8. Tipp: Sommerfest von Prima Klima
- 17.9. Duo Mimikry Comedy ohne Worte
- 10.10. Absinto Orkestra ft. Martin Wagner
- 11.10. Gong-Konzert mit Rigulf Hefendehl
- 22.10. Vroni Frisch Quartett
- 12.11. Cecile Verry & Johannes Maikranz
- 3.12. Yumi Ito Solokonzert

www.kuta-rauenthal.de



Samstag **8.8.2026** 18.30 Uhr Kirchplatz

SoundsLike Open Air



SoundsLike – das sind Maria Rahtkens (Sopran), Catharina Wellhöfer-Schlüter (Alt), Colja Carls (Tenor, Vocal Percussion), Kevin Schneider (Tenor) und Jannis Woogk (Bass). Die Vocalband macht

moderne Musik nur mit der Stimme, ganz ohne Instrumente. SoundsLike, das sind authentische, nahbare, offene, sympathische, begabte, temperamentvolle MusikerInnen mit großartigen Stimmen.

Mit einem Programm aus Kuta-Klassikern, einigen neuen Stücken und gespickt mit Solodarbietungen der KünstlerInnen kann sich das Rauenthaler Publikum auf einen Abend mit Gänsehautgarantie freuen.

Eintritt 12 € Kinder sind frei Bitte reservieren

Donnerstag **17.9.2026** 19.30 Uhr KuTa

Duo Mimikry Comedy ohne Worte



Zum ersten Mal in Rauenthal. Comedy ohne Worte - und doch voller Geschichten. Die beiden servieren mit »Tasty Biscuits« eine Keksdose voller geschmacklicher Überraschungen. Satire trifft auf schwarzen Humor, Rhythmus auf Innovation und feinsinnige Gesellschaftskritik mischt sich mit einer Prise Absurdität. Wenn es um Visual Comedy geht, kommt man an diesen beiden Herren nicht vorbei. Elias Elastisch aus Deutschland und Nicolas Rocher aus Frankreich, zwei Großmeister ihres Fachs.

Mit ihrem einzigartigen Stil erschaffen sie ein wortloses, dabei temporeiches, überraschendes und visuell beeindruckendes Programm, das die Grenzen der klassischen Comedy sprengt und zum Nachdenken anregt.

Eintritt 18 € Bitte reservieren

Samstag **10.10.2026** 19.30 Uhr KuTa

Absinto Orkestra & Martin Wagner



Die Absintos gehören zu den Top-Liveacts der Weltmusik-Szene. Zwischen Balkan-Beat und Gipsy-Swing, tanzbar, melancholisch, und vor allem handgemacht. Martin Wagner ist als herausragender Protagonist der europäischen Akkordeonszene im Tango wie auch in Klezmer und Jazz zuhause. Das Zusammenspiel der beiden Acts garantiert einen höchst spannenden Abend. Martin Wagner (Akkordeon), Johannes Reinig (Violine, Gesang), Pavel Klimashevsky (Kontrabass), Stefan Ölke (Akustische Gitarre, Mandoline, Gesang) und Joachim Schappert (Akustische Gitarre, Gesang).

Eintritt 18 € Bitte reservieren

Sonntag **11.10.2026** 17.00 Uhr KuTa

Gong-Konzert mit Rigulf Hefendehl



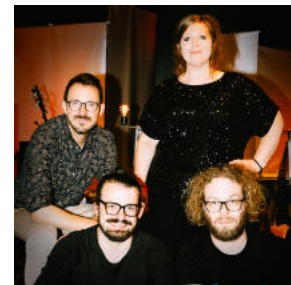
13 Gongs und 1.000 Klänge - Eine Reise ins Herz der Töne. Der Musiker und Klangkünstler Rigulf Hefendehl entführt seine Zuhörer in die

Welt der elementaren Klänge, von still und kaum hörbar bis hin zu mächtigen Klangstürmen. Der Klang des Chinesischen Gongs ist im wahrsten Sinne des Wortes grenz-berührend und grenz-überschreitend. Mit dabei auch Daiko, die Fasstrommel mit tiefem Sound und die zärtlichen Klänge des Buckelgongs. Am Besten mit geschlossenen Augen zu genießen. Der Musiktherapeut Rigulf Hefendehl ist in Wiesbaden aufgewachsen. Seit 2001 beschäftigt er sich mit den Klangwelten der Gongs.

Eintritt 15 € Bitte reservieren

Donnerstag **22.10.2026** 19.30 Uhr KuTa

Vroni Frisch Quartett



Dem Publikum ist Vroni Frisch bekannt als Bassistin der Band Klangcraft, die schon mehrmals im KuTa gespielt hat. Hier ist für alles Platz: Von geschmeidig zart bis rough und wild. Die Stücke der Mainzer Komponistin laden ein auf eine

stimmungsvolle Reise, bei der die Songs immer im Vordergrund stehen. Manchmal unternimmt die Band Ausflüge zu klassischen und cineastisch anmutenden Klängen, wobei die Spannung aus komponierten und improvisierten Elementen einen großen Teil des Live-Moments ausmacht. Ihre musikalischen Wegbegleiter in der Quartett-Besetzung sind Gregor Schor (Reeds), Manuel Seng (Piano) und Tobias Frohnhöfer (Drums).

Eintritt 16 € Bitte reservieren

Donnerstag **12.11.2026** 19.30 Uhr KuTa

Liedgut Cecile VERNY & Johannes Maikranz



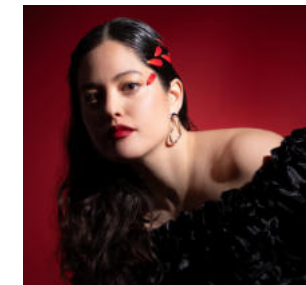
Wie die französische Sängerin mit afrikanischen Wurzeln zusammen mit dem Gitarristen Johannes Maikranz deutsches Liedgut zelebriert, von der Knef über Zarah Le-

ander bis hin zu Schubert - das ist unerwartet und berührend zugleich. „Lyrisch, fröhlich und weich kann sie klingen, die deutsche Sprache, wenn eine so facettenreiche und sinnliche Sängerin wie Cecile VERNY sich ihrer bemächtigt“. So angenehm überrascht schreibt die Süddeutsche Zeitung.. Maikranz gehört zu den aufregendsten jungen deutschen Jazz-Gitarristen und -Komponisten. VERNY, aufgewachsen an der Elfenbeinküste ist mit ihrer Stimme nicht mehr wegzudenken aus der europäischen Jazzszene.

Eintritt 18 € Bitte reservieren

Donnerstag **3.12.2026** 19.30 Uhr KuTa

Yumi Ito Solokonzert



Wenn Yumi Ito singt, sind tiefe Gefühle im Spiel. Traumwandlerisch bewegt sich die Schweizerin mit japanisch-polnischen Wurzeln durch die Tonlagen, bringt Schattierungen und Nuancen hervor, wie man

sie bisher nur von wenigen Jazzsängerinnen gehört hat. Sie versteht es nicht nur, eine Melodie so zu singen, dass sie für immer im Gedächtnis bleibt – sie improvisiert auch so, dass man sie nicht vergisst. Die Musikerin gilt als eine der herausragenden Vertreterinnen der Vokalimprovisation und bewegt sich mühelos zwischen den Genres und ihrer Performance als Sängerin, Pianistin, Komponistin und Improvisatorin.

Eintritt 18 € Bitte reservieren

Sonntag **30.8.2026** **Tipp**
Sommerfest von Prima Klima

14 bis 17 Uhr am Kirchplatz Rauenthal, bei Regen im Pfarrheim.

Nachhaltig feiern und informieren:



Erneuerbare Energien, Balkonkraftwerke, Bäume und Mikroklima, Verein Umweltzukunft Rheingau, Carsharing, Schwammdorf, ökologischer Fußabdruck sowie Infos vom neuen Förster. Mitmachaktionen für Kinder, Ideenbörse, ökologischer Wein und vegetarisches Fingerfood. Kaffee und Kuchen.



Ab 16 Uhr live: Das Mainzer Trio „Gelinde Gesagt“ mit akustischem Sound zwischen Folk, Jazz und Chanson. Eintritt frei.

Mit Unterstützung von KuTa und Rauenthaler Traditionsverein.

www.kuta-rauenthal.de

