Kurse + Angebote 2026

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, ab 14.1.2026
Teilnahme kostenlos, Raumspende erbeten.

FemaleMoonYoga

Sanftes Yoga am Morgen für Frauen. In diesem Kurs stärkst du die Verbindung zu deinem Körper, lernst dein Nervensystem zu regulieren und Stress abzubauen. Kursleitung Natascha Lohn. Bequeme Kleidung, Matte und Decke mitbringen. **Dienstags 9.3o bis 11 Uhr**
Kursblock 1: 20.1. | 3.2. | 24.2. | 17.3. | 21.4.2026 75 €
Kursblock 2: 28.4. | 12.5. | 26.5. | 9.6. | 23.6.2026 75 €

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.
Montags 19.3o bis 21 Uhr.
2.2. bis 18.5.2026, nicht in den Schulferien.
10 Abende 165 € oder 10er Karte, flexibel nutzbar 185 €

Was unsere Großmütter schon wussten

An drei Abenden behandeln wir die Themen: Heilungsfähigkeit unseres Körpers, Fieberpflege und klassische Hausmittel zur Unterstützung des Immunsystems. Kursleiterin Sigrid Schellhaas, Heilpraktikerin.
Montag 2.2. | 9.2. | 16.2.2026, 19 bis 21 Uhr
3 x 1,5 Stunden, Teilnahme gesamt 30 €

Wechseljahre, ein Thema?

Woran erkenne ich die Wechseljahre? Was hilft uns Frauen in dieser Phase des Lebens? Mit Sigrid Schellhaas, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Frauen und Kinder.
Sonntag 8.2.2026, 15 bis 19 Uhr, Teilnahme 30 €

Solotanzkurs „Tributo al Cuerpo“

Die schnellste und effektivste Möglichkeit Deines Körpers, sich mit Dir zu verbinden. Musik und Bewegung als Medizin Deiner Seele! Lateinamerikanisches und mehr. Kursleiterin Mavie Villegas. **10.2. | 17.3. | 21. 4 | 12.5. | 9.6.2026, 18 bis 19.15 Uhr, Teilnahme 100 €**

Mantrasingen – Ein Abend für Herz und Seele

Tauche ein in die heilsame Kraft der Klänge. Gemeinsam singen wir einfache spirituelle Mantras – keine Vorkenntnisse erforderlich. Die sich wiederholenden Melodien und Worte berühren das Herz. Komme mit uns zur Ruhe und schöpfe neue Kraft. Mit Aline Börner und Natascha Lohn.
Termine einzeln möglich, auf Spendenbasis. Mi 11.02. Mi 22.04. Di 12.05. Mi 10.06.2026 je 19 bis 20.3o Uhr

Lämmerkuscheln am Bauernhof

Im Winter werden wieder Lämmer von Schafen und Ziegen geboren. Kinder von 5–12 Jahren haben die seltene Möglichkeit, den Tieren wirklich nahe zu kommen. Warm und praktisch anziehen, kleines Picknick mitbringen. In der Milchschäferei, Auf der Großen Straße.
14.3. | 21.3.2026 von 10.3o bis 13 Uhr,
Teilnahme 10 €, nur nach vorheriger Anmeldung.

Yoga und Klang

Yogapraxis mit Klängen von Kristallklangschalen. Mit Yogalehrerin Aline Börner und Sound Medicine Coach Anika Terörde. Bequeme Kleidung, Matte und Decke mitbringen.
18.3.2026, 19 bis 21 Uhr, Teilnahme 22 €

Schätze der Natur

Im Wechsel der Jahreszeiten sammeln wir Pflanzen, Früchte, Wurzeln und Blüten und verarbeiten sie gemeinsam zu einer leckeren Mahlzeit am offenen Feuer.
Mit Sigrid Schellhaas, Heilpraktikerin und Phytotherapeutin.
So 22.3. Frühlingsanfang | 10.5. | 21.6.2026 Sommeranfang. Teilnahme 50 € inkl. Material + Skripte. Kinder sind kostenlos und willkommen

Alle Infos zu den Kursen 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 Soziokultur und seiner Landesverbände.

PROGRAMM

1. Halbjahr 2026

Adjiri Odametey – Afrikanische Weltmusik

29.1. „Ohne Wohnung“ – Theaterabend
26.2. Andreas Hertel Trio „Good Vibes“
19.3. SONiA in concert mit Hanne Kah
16.4. Astrid Ruppert – Lesung mit Musik
9.5. Markt der Nachhaltigkeit
28.5. Liese-Lotte Lübke – Kabarett
12.6. Chili sowieso – Musik zwischen Welten
14.6. Dritter Rauenthaler Dorfflohmarkt
25.6. Adjiri Odametey – Weltmusik
8.8. Sounds Like – Open Air

www.kuta-rauenthal.de

Kultur- und Tagungshaus Rauenthal

Donnerstag 29.1.2026 19.3o Uhr **KuTa**

„Ohne Wohnung“ Reality-Theater

Theaterabend zu wohnungslosen Frauen mit den „Sirenen“ von Sirona. Manches Mal bedarf es nur der Verkettung unglücklicher Umstände und schon kommt das eigentlich sichere Leben ins Straucheln. Unvermittelt drohen Obdachlosigkeit und ein Leben auf der Straße. Ende 2024 waren 220.000 Frauen in Deutschland ohne Wohnung. Das Reality-Theaterstück der Theatergruppe „Sirenen“ des Frauengesundheitszentrum beruht auf Interviews mit wohnungslosen Frauen die in einer Diakonie-Initiative in Mainz Hilfe und Obdach erhalten. Die Spenden des Abends gehen an die Teestube der Diakonie in Wiesbaden für wohnungslose Frauen.

Eintritt frei Um Spenden wird gebeten

Donnerstag 26.2.2026 19.3o Uhr **KuTa**

„Good Vibes“ Andreas Hertel Trio meets Matthias Strucken am Vibraphon

Originelle und virtuose Musik, die schon seit vielen Jahren begeistert. Das Trio des Wiesbadener Pianisten beweist, dass Modern Jazz fein, elegant, anspruchsvoll und unterhaltsam sein kann. Die Band hatte bereits zwei Nominierungen zum Preis der deutschen Schallplattenkritik. Der Vibraphonist Matthias Strucken gilt als einer der am meisten swingenden und groovenden Jazzmusiker seiner Generation in Deutschland. In Köln ist er Leiter verschiedener eigener Bands und gab schon Konzerte in vielen Teilen der Welt. Auf dem Programm steht Swingendes, Groovendes, Romantisches und Tänzerisches. Ein großes Hörvergnügen.

Eintritt 18 € Bitte reservieren

Donnerstag 19.3.2026 19.3o Uhr **KuTa**

SONiA in concert mit Hanne Kah

Die Weltklasse Komponistin, Sängerin und Kusine von Bob Dylan, Sonja Rutstein kommt nach vielen Jahren wieder ins KuTa Rauenthal. Sie ist die starke Stimme des anderen Amerika. Sonja schreibt engagierte Liedtexte für Völkerverständigung und Frieden, gegen Rassismus, Klimawandel und Krieg. Ihre Musik ist Folk, Pop, Rock, Blues, Weltmusik und Americana. Sonja lebt in Baltimore, hat aber Wurzeln in Europa. Sie spielt an der Gitarre und auch am Klavier und sie präsentiert ihr Album 2023. Diesmal mit Special Guest in Rauenthal: Hanne Kah aus Wiesbaden/Diez. Hanne war im Oktober 2016 das letzte Mal bei uns auf der Bühne.

Eintritt 18 € Bitte reservieren

Donnerstag 16.4.2026 19.3o Uhr **KuTa**

Astrid Ruppert Lesung mit Musik

Die Winter-Frauen-Trilogie – 100 Jahre Mütter und Töchter – ist ein Herzensprojekt der Autorin. Die Trilogie spürt der Frage nach, welche Botschaften von Generation zu Generation weitergegeben werden. Wie werden wir die, die wir sein wollen? Woher schöpfen wir den Mut und die Kraft für Veränderungen? Und was hat die bewegte Zeitgeschichte des 20. Jahrhunderts damit zu tun?

Diese und weitere Fragen thematisiert Astrid Ruppert in den drei Bänden ihrer aufregenden und unterhaltsamen Roman-Trilogie.

Eine weitere Besonderheit: **Ein Ort der Handlung ist Rauenthal.**

Eintritt 10 € Bitte reservieren

Donnerstag 28.5.2026 19.3o Uhr **KuTa**

Liese-Lotte Lübke Kabarett

„Die beste Entscheidung der Woche“

In ihrem Kabarett-Konzert unterhält und amüsiert die Künstlerin nicht nur, sondern wütet auch mal Vorurteile durcheinander: echt, ehrlich, schonungslos und erholsam anders. Eigentlich hat Lübke ein neues Genre geschaffen: Abenteuerkabarett. Denn einerseits ist der Besuch des Programms von Liese-Lotte Lübke an sich schon ein Abenteuer, andererseits ist es abenteuerlich, wie mutig und direkt diese Künstlerin mit ihrem wilden Charme ihr Publikum begeistert. Wie sagte ein Zuschauer nach der Show: „Wir haben sie zum ersten Mal live erlebt und es war – die beste Entscheidung der Woche!“

Eintritt 18 € Bitte reservieren

Freitag 12.6.2026 19.3o Uhr **KuTa**

„Chili sowieso“ Musik zwischen Welten

Die beiden LiedermacherInnen Isabel Jasse (Deutschland) und Dante Poligritte (Argentinien) verbinden in ihrem gemeinsamen Bandprojekt die deutsche und die spanische Sprache, verschiedene Kulturen und ihre persönlichen Stile zu einem vielfältigen Konzerterlebnis. Isabel hat ihre Kindheit in Bolivien verbracht, Dante lebt seit mehreren Jahren in Deutschland. Berührende Melodien aus der eigenen Feder sowie Versionen von Folklorestücken, exotische Rhythmen und viel Lebensfreude kommen zusammen. Begleitet werden die beiden von Gabriel Espinoza (Ecuador) an Percussion und Bass. „Chili sowieso“ bewegt Geist Seele und Körper.

Eintritt 16 € Bitte reservieren

Donnerstag 25.6.2026 19.3o Uhr **KuTa**

Adjiri Odametey Afrikanische Weltmusik

Markenzeichen des Singer-Songwriter Adjiri Odametey ist seine warme, erdige Stimme. Zum zweiten Mal in Rauenthal: Er zählt zu den beeindruckendsten Vertretern afrikanischer Musik unserer Tage. Aufgewachsen in der ghanaischen Hauptstadt Accra war er Mitglied in Bands wie dem Pan African Orchestra. Deren Debütalbum „Opus 1" nahm er im legendären Real World Studio von Peter Gabriel auf.

Mit seiner „Afrikanischen Weltmusik“ schuf Odametey einen eigenen Stil – immer im Bewusstsein seiner westafrikanischen Wurzeln. Als Botschafter authentischer afrikanischer Musik gelingt ihm mühelos das Crossover. Im KuTa präsentiert er mit „Ekonklo“ sein viertes Album.

Eintritt 17 € Bitte reservieren

Tipps

Samstag 9.5.2026

Markt der Nachhaltigkeit

Prima Klima Rauenthal

Veranstaltet von der Initiative „Prima Klima“ mit Ideen und Informationen, vegetarischem Streetfood, Kaffee und Eis.

Sonntag 14.6.2026

Rauenthaler Dorfflohmarkt

Mit Ständen überall in Rauenthal. Es gibt Kaffee und Kuchen im KuTa. Wer nicht in Seitenstraßen stehen möchte, kann vielleicht auf den Kirchplatz. Bitte anmelden für den Straßenplan.

Samstag 8.8.2026

Sounds Like A Cappella

Open Air Konzert auf dem Kirchplatz Rauenthal in Kooperation mit dem Traditionsverein.

www.kuta-rauenthal.de

KuTa