11.01.2017

Vortrag über Yoga an der VHS

Einen Vortrag über "Yoga und seine Bedeutung für ein gesundes Leben" hält Yogalehrerin Gisele Tinz am Donnerstag, 19. Januar 2017, um 18.30 Uhr im Vortragsaal der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen. Die Referentin stellt in diesem Vortrag allen Interessierten und Neugierigen die Hintergründe und die Philosophie des Yoga vor. Yoga wird in der westlichen Welt vor allem als ein Feld körperlicher Übungen angesehen. Diese Übungen, die Asanas genannt werden, sind eine wichtige Säule des Yoga und können in der Tat zum Beispiel bei Rückenbeschwerden eingeklemmte Nerven lockern. Dadurch werden die anderen Säulen des Yoga, zum Beispiel die Praxis der Meditation, einfacher. Welche Philosophie hinter dem Yoga steckt erfahren Teilnehmende während des Vortrags. Im Anschluss können sie Fragen an die Referentin stellen.

Die Teilnahme am Vortrag kostet sechs Euro, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen gibt es an der VHS, bei Juliane Krohn unter der Telefonnummer 0621 504-2017.