

22.02.2017

VHS: Individuelle Wege der Entspannung für das Wohlbefinden in Beruf und Alltag

Ein neuer Kurs, in dem Teilnehmende individuelle Wege der Entspannung erlernen können, findet ab Mittwoch, 8. März 2017, von 17 bis 18.30 Uhr im neuen Entspannungsraum 102 A der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen statt. Der Raum befindet sich im Gebäude Ludwigstraße 73 und ist über den Bürgerhof zu erreichen; der Eingang ist ausgeschildert. In dem Feierabendkurs erlernen die Teilnehmenden auf sie abgestimmte, praxisnahe Übungen, die sie im Alltag selbstständig anwenden können und die zur Rückeroberung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens beitragen sollen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eine Decke, ein Tuch als Mattenauflage (Matten sind vorhanden).

Der Kurs findet an acht Abenden statt, beim ersten Termin kann geschnuppert werden, eine Anmeldung ist auch hierfür erforderlich.

Die Gebühr für den gesamten Kurs beträgt 51 Euro. Informationen gibt es bei Juliane Krohn von der VHS unter Telefon 0621 504-2017.

Anmelden kann man sich unter Telefon 0621 504-2238 oder im Internet unter www.vhs-lu.de.