

21.08.2018

VHS: Yoga-Walking auf der Parkinsel

Ein neues Angebot an der Volkshochschule Ludwigshafen (VHS) ist der Kurs "Yoga-Walking auf der Parkinsel", der am Samstag, 1. September 2018, beginnt. Der Kurs umfasst vier Termine, jeweils von 10 bis 11.30 Uhr. Die Gebühr beträgt 35 Euro. Bei Yoga-Walking werden Walking, rhythmische Atemtechniken und einfache Yoga-Übungen miteinander kombiniert. Es ist einfach auszuführen und daher auch für Ungeübte leicht zu erlernen. Durch die Kombination von Walking und bewusster Atmung hat Yoga-Walking auch einen leicht meditativen Charakter und hilft, Stress abzubauen. Es kann ohne spezielle Ausrüstung und Vorkenntnisse ausgeführt werden. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Pegeluhr, Hannelore-Kohl-Promenade 1.

Informationen zum Angebot gibt es an der VHS, bei Juliane Krohn, Telefon 0621 504-2017.

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