Ludwigshafen
Stadt am Rhein

31.10.2018

Vital-Zentrum: Ständige Angebote zum Thema Entspannung

Im Vital-Zentrum in Oggersheim, Raiffeisenstraße 24, gibt es zahlreiche Angebote rund um die Gesundheit für ältere Menschen, darunter einige zu verschiedenen Entspannungstechniken. So gibt es donnerstags von 9 bis 10 Uhr Tai Chi Chuan. Die Teilnahme kostet zwei Euro pro Termin. Qi Gong wird donnerstags von 14 bis 15 Uhr angeboten und kostet ebenso pro Termin zwei Euro. Tai Chi und Qi Gong sind Bewegungskünste aus dem chinesischen Kulturkreis. "Meditation und Bewegung" heißt ein weiteres Entspannungsangebot, das immer donnerstags von 15.30 bis 16.15 Uhr stattfindet und zwei Euro pro Einheit kostet. Dabei führen, wie der Name schon sagt, die Teilnehmenden Meditationen nicht im starren Sitzen, sondern in der Bewegung durch. Alleine durch die richtige Atemtechnik zur Entspannung finden lernen Teilnehmende der Atemgymnastik.

Das Angebot findet immer donnerstags von 17 bis 18 Uhr statt und kostet ebenso pro Termin und Teilnehmendem zwei Euro. Energiearbeit ist ebenfalls eine Entspannungstechnik, bei der die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden sollen.

Die Energiearbeit findet montags von 15 bis 16 Uhr statt und kostet zwei Euro pro Einheit.