Ludwigshafen
Stadt am Rhein

09.10.2019

Yoga-Kurse an der VHS ab Oktober

Zwei neue Yogakurse am Vormittag beginnen nach den Herbstferien am Donnerstag, 17. Oktober 2019, an der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen. Für einen guten Start in den Tag sorgt der Kurs "Yoga – Sonnengruß für Frühaufsteher*innen", der von 8 bis 9 Uhr stattfindet. Die Teilnehmenden lernen den Sonnengruß als eine Art Aufwärmübung für den Tag, die den Kreislauf in Schwung bringt. Außerdem werden alle Muskeln des Körpers aktiviert, gestärkt und gedehnt. Mithilfe der Bewegung beim Sonnengruß können Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich gelöst und neue Energien geschöpft werden. Von 9.15 bis 10.15 Uhr findet der Kurs "Yin-Yoga" statt. Yin-Yoga ist ein regenerativer ruhiger Yoga-Stil. Die einzelnen Positionen werden meist im Sitzen oder Liegen ausgeführt und drei bis fünf Minuten passiv gehalten. Dadurch erfolgt eine optimale Dehnung und die verklebten Faszien können auf diese Art und Weise sanft gelöst werden. Durch die bewusste Wahrnehmung der Atmung und das Loslassen der Muskelanspannung gelangt man zu einer inneren Ruhe und einem besseren Körperbewusstsein.

Beide Kurse finden im Gymnastikraum der VHS, im Bürgerhof, statt und kosten jeweils 27 Euro für sechs Termine.

Weitere Informationen gibt es bei Juliane Krohn unter Telefon 0621 504-2017.

Anmeldungen nimmt die VHS online unter www.vhs-lu.de entgegen oder telefonisch unter der Nummer 0621 504-2238.