

15.01.2018

VHS: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

In der Gartenstadt findet ab Donnerstag, 1. Februar 2018, 19 Uhr der Volkshochschulkurs "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" statt. Das Kursangebot beinhaltet eine Kombination von Bewegungs-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen zur Reduzierung des Stresslevels. Alle Übungen stehen unter dem Aspekt der Achtsamkeitsschulung: Den gegenwärtigen Moment bewusst erfahren, sich selbst wahrnehmen und zur inneren Ruhe gelangen. Es werden mögliche Wege zu körperlichem Wohlbefinden und seelisch-geistiger Balance vermittelt. Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yogalehrerin sowie Übungsleiterin für Rehabilitationssport, Wirbelsäulengymnastik und "Stressbewältigung und Entspannung". Die fünf Kurstermine finden im Haus der Gesundheit, Leininger Straße 53, im Seminarraum im Erdgeschoss statt und gehen jeweils von 19 bis 21 Uhr.

Die Gebühr beträgt 55 Euro.

Mitzubringen sind eine Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und bei Bedarf ein kleines Kissen oder eine Nacken- oder Knierolle für das bequeme Liegen auf der Matte.

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

Anmelden können sich Frauen und Männer unter Telefon 0621 504-2238 an der VHS oder online unter www.vhs-lu.de.