Ludwigshafen
Stadt am Rhein

12.10.2018

Eine Auszeit erleben mit der VHS

Manchmal braucht man nur eine kleine Auszeit, eine Pause vom Alltag, um neue Kraft zu tanken. Ein Kurs an der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen, der am Samstag, 27. Oktober 2018, von 11.30 bis 16 Uhr stattfindet, könnte solch eine Pause für Frauen bieten. Die Teilnehmerinnen lernen an diesem Tag im Kurs "Auszeit: mir zuliebe (2)" von zwei Dozentinnen achtsame Atem- und Körperübungen, Einheiten aus Yoga und Pilates, Meditationen sowie Übungen zur Körperwahrnehmung und erhalten Impulse, die zum Nachdenken einladen.

Der Kurs findet in der VHS, im Bürgerhof, im Raum 10 statt.

Die Gebühr beträgt 52 Euro.

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

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