

26.08.2019

"Bewegung für die Seele" – neues Angebot der Ludwigshafener Initiative gegen Depression und der VHS

Die Ludwigshafener Initiative gegen Depression bietet in Kooperation mit der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen ab Dienstag, 17. September 2019, "Bewegung für die Seele" an. Dabei handelt es sich um Walking mit Entspannungs- und Achtsamkeitstrainingselementen. Am Dienstag, 10. September 2019, können Interessierte zunächst bei einer kostenlosen Informationsveranstaltung um 17 Uhr in der VHS (Raum 210) mehr über das Angebot erfahren und sich danach entscheiden, ob sie teilnehmen möchten oder nicht.

Der Kurs umfasst acht Termine à 90 Minuten und besteht aus Bewegung, Entspannung, Achtsamkeitspraxis und Naturerleben. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Dies soll die innere Widerstandskraft der Teilnehmenden stärken: für mehr Ausgeglichenheit, Stressabbau, Wohlbefinden und Lebensfreude. Die Kurseinheiten sind Kombinationen aus Yoga-Walking und Achtsamkeit. Die Treffen finden jeweils auf der Parkinsel statt.

Bei "Bewegung für die Seele" handelt es sich um eine Weiterentwicklung des Lauftrainings "Der Depression Beine machen". Das neue Angebot richtet sich an alle, die sich gestresst und angespannt fühlen und etwas für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden tun möchten. Dabei stehen Freude und Spaß an Bewegung in der Gruppe im Vordergrund. Das Bewegungsangebot ist ein Beitrag zur Prävention seelischer Krisen, aber auch geeignet als begleitendes Angebot bei der Behandlung leichter depressiver Störungen.

Anmeldungen für den Kurs "Bewegung für die Seele" nimmt die VHS unter Telefon 0621 504-2238 entgegen oder online unter www.vhs-lu.de. Die Kursgebühr beträgt 55 Euro. Eine Anmeldung zur Infoveranstaltung ist nicht nötig.