

09.09.2019

## **Waldbaden mit der VHS**

Waldbaden ist ein Trend aus Japan. An der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen kann man "Waldbaden" in einem Kurs, der am Donnerstag, 19. September 2019, von 17 bis 20 Uhr im Maudacher Bruch stattfindet, ausprobieren. Die Teilnehmenden lernen ausgewählte Übungen zur Sinneswahrnehmung, kleinere Meditationseinheiten und sanfte Körper- und Atemübungen. Diese sollen für mehr Gelassenheit, Wohlgefühl und Lebensfreude sorgen.

Die Kursgebühr beträgt 20 Euro.

Treffpunkt ist der Parkplatz am Eingang zum Maudacher Bruch in der Gartenstadt, neben Kallstadter Straße 1-7. Am Donnerstag, 17. Oktober 2019, wird der Kurs wiederholt.

Weitere Informationen hat Juliane Krohn von der VHS, Telefon 0621 504-2017. Anmeldungen nimmt die VHS unter [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de) oder telefonisch unter der Nummer 0621 504-2238 entgegen.