

04.03.2020

"Bewegung für die Seele" – neuer Kurs startet im März

Die Ludwigshafener Initiative gegen Depression bietet in Kooperation mit der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen ab Dienstag, 17. März 2020, um 16.30 Uhr "Bewegung für die Seele" an. Dabei handelt es sich um Walking mit Entspannungs- und Achtsamkeitstrainingselementen, welches auf der Parkinsel praktiziert wird. Am Dienstag, 10. März 2020, 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. Das Angebot richtet sich an alle, die sich gestresst und angespannt fühlen und etwas für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden tun möchten, es richtet sich ausdrücklich nicht nur an Menschen, die bereits seelisch erkrankt sind. So dient der Kurs zur Prävention seelischer Krisen, ist 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.