05.06.2020

Neuer Kurs der VHS Ludwigshafen: Yoga auf der Parkinsel

Ein neuer Kurs "Yoga auf der Parkinsel" der Volkshochschule Ludwigshafen (VHS) beginnt am Mittwoch, 17. Juni 2020, von 18.30 Uhr bis 20 Uhr. Yoga im Freien inmitten stärkender Natur ist ein ganz besonders positives Erlebnis. Im Freien lässt sich der vorgeschriebene Abstand leicht einhalten und es wird keine Maske benötigt. Der Unterricht findet im Gehen und im Stand statt. Das Programm besteht aus Yoga und Yoga-ähnlichen Bewegungen. Dazu kommen Körperbelebungen, achtsames Gehen und meditative Elemente. Die Schwerpunkte bilden das Training der Atemmuskulatur und Übungen, die das Immunsystem stärken sollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, beim Yoga achtet Jede*r auf die eigenen Grenzen und man macht so weit mit, wie man sich wohl und sicher dabei fühlt. Sechs Termine kosten 42 Euro. Die jeweils gültigen Hygieneregeln werden eingehalten.

Treffpunkt ist der Parkplatz an der Pegeluhr auf der Parkinsel. Teilnehmende sollen kurz vor Kursbeginn dort sein. Interessierte können sich anmelden unter www.vhs-lu.de und telefonisch bei der VHS im Bürgerhof unter 0621 504-2238.