

25.09.2020

Entspannung to go: Mittagsmeditation im Kulturzentrum dasHaus

Eine neue Veranstaltungsreihe bietet das Kulturzentrum dasHaus, Bahnhofstraße 30, ab 6. Oktober 2020 immer dienstags von 12.30 bis 13 Uhr an. Sarasvati Jung, Inhaberin von Yoga Svaha und zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin, führt dann unter dem Motto "Entspannung to go" bei der Mittagsmeditation in eine entspannte Mittagspause. Dazu nutzt sie Yoga, Meditation, Atemübungen und Achtsamkeitstraining: Lockerleichte Übungen auf Matte oder Stuhl, die wirklich jede*r kann, sorgen für eine höhere Konzentrationsfähigkeit und senken den Stresslevel. Klanglich abgerundet wird das Ganze von Tayfun Ates. Der Ludwigshafener Musiker spielt verschiedene Instrumente, wie Hang Drum und Indische Flöte, und vereint verschiedene Stilrichtungen wie beispielsweise Meditationsmusik, Elektro und orientalische Klänge. Alle Übungen können in Businesskleidung ausgeführt werden.

Auf Wunsch wird ein Mittagessen im Hausboot im Anschluss an die Entspannung reserviert. Der Teilnahmebetrag liegt bei 5, ermäßigt 3 Euro. Eine Anmeldung per Mail unter dashaus@ludwigshafen.de mit dem Betreff "Entspannung" und dem jeweilig gewünschten Datum ist erforderlich.

Wegen der Corona-Pandemie müssen Abstandsregeln eingehalten werden. Deswegen ist die Platzkapazität begrenzt. Die Platzvergabe erfolgt in der Reihenfolge der Eingänge der Anmeldungen. In Wartebereichen sowie beim Bewegen durch den Raum ist das Tragen einer Maske erforderlich. Beim Betreten des Hauses müssen die Hände desinfiziert werden.

Zu Menschen, die nicht dem eigenen Haushalt angehören, ist ein Abstand von 1,5 Metern einzuhalten. Teilnehmende sollten etwa zehn Minuten vor der Veranstaltung da sein, um am Einlass das Datenerfassungsblatt auszufüllen, so dass die Meditation pünktlich und ungestört beginnen kann. Matten und Desinfektionsmittel sind vorhanden. Es kann aber auch eine eigene Matte mitgebracht werden. Besucher*innen werden gebeten, sich vor dem Besuch im "Haus" online über www.dashaus-lu.de jeweils über den aktuellen Stand der Hygieneverordnung zu informieren.