

16.11.2020

Mit der VHS entspannt in den Advent

Die Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen bietet am Donnerstag, 26. November 2020, von 19 bis 20 Uhr den Onlinekurs "Entspannt in den Advent" an. Die Kursstunde lädt die Teilnehmenden zum Innehalten und Auftanken ein. Die Dozentin zeigt wohltuende Dehnübungen und Atemübungen, die die Teilnehmenden zur Ruhe führen sollen. Außerdem bietet dieser Kurs die Möglichkeit, das Online-Lernen in der eigenen Wohnung auszuprobieren.

Der Onlinekurs findet per Videokonferenzsystem (Edudip) in einem geschützten virtuellen Seminarraum der vhs.cloud statt. Die Teilnehmenden erhalten mit der Anmeldung eine Anleitung, wie sie in den Kurs kommen. Die vhs.cloud ist die Lernplattform der Volkshochschulen in Deutschland, sie funktioniert komplett nach europäischem Datenschutzrecht. Benötigt wird ein PC oder Tablet, eine stabile Internetverbindung und Lautsprecher am PC, damit die Teilnehmenden die Dozentin hören können. Eine eigene Kamera kann eingesetzt werden, ist aber keine Voraussetzung. Die Teilnehmenden benötigen bequeme Kleidung und eine Matte oder einen anderen bequemen Untergrund zum Entspannen.

Die Gebühr beträgt zehn Euro.

Anmeldeschluss ist am Mittwoch, 25. November 2020.

Die Anmeldung ist möglich unter www.vhs-lu.de im Internet oder telefonisch unter 0621 504-2238.

Bei Fragen zum Onlinekurs kann man sich an Juliane Krohn unter der Telefonnummer 0621 504-2017 wenden.