

12.02.2021

## **Rücken yoga online mit der VHS**

Für alle, die sich und ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen, beginnt am Mittwoch, 24. Februar 2021, ein Onlinekurs "Rücken yoga" an der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen. Der Kurs umfasst sechs Termine jeweils von 18 bis 19.30 Uhr und kostet 41 Euro. Diese Form des Yogas hilft, mit gezielten Asanas (Körperhaltungen) Verspannungen zu lösen, Rückenbeschwerden vorzubeugen und zu beseitigen. Rücken yoga stärkt den Rücken, verbessert die Haltung, steigert die Beweglichkeit, unterstützt die Muskulatur und entspannt den Geist.

Der Kurs findet im Internet in einem geschützten virtuellen Seminarraum der Lernplattform "vhs.cloud" statt. Alle Informationen zur Nutzung der Cloud erhält man bei der Anmeldung zum Kurs. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt, sodass die Dozentin die Möglichkeit hat, auf Einzelne einzugehen. Anmelden kann man sich telefonisch bei der VHS unter 0621 504-2238 oder online unter [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de).