

08.02.2021

"Yoga mit Yoga-Flow" – Onlinekurs der VHS

Von Zuhause aus kann man ab Mittwoch, 17. Februar 2021, an einem Online-Yogakurs der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen teilnehmen. Der Kurs "Yoga mit Yoga-Flow" findet an acht Terminen jeweils von 19 bis 20.30 Uhr statt. Der Kurs ist ideal für alle, die ruhige Bewegungen bevorzugen, ein verstärktes Bewusstsein zu ihrem Körper entwickeln möchten, und die auf die Erhaltung ihrer Gesundheit in Eigenverantwortung einwirken wollen. Inhalte sind klassische Asanas (Körperhaltungen), die im "Flow" geübt werden, also miteinander verknüpft werden – ein gutes Training auch fürs Gehirn. Der Kurs findet im Internet in einem geschützten virtuellen Seminarraum der Lernplattform "vhs.cloud" statt. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt, sodass die Dozentin, Dorothea Manusch, die Möglichkeit hat, auf Einzelne einzugehen.

Anmelden kann man sich an der VHS unter Telefon 0621 504-2238 oder online unter www.vhs-lu.de.