

06.04.2021

"Bewegung für die Seele" – Walking mit Entspannungs- und Achtsamkeitselementen

Die Ludwigshafener Initiative gegen Depression und die Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen bieten auch in diesem Frühjahr wieder den Kurs "Bewegung für die Seele" an. Der Kurs findet auf der Parkinsel statt und besteht aus Bewegung, Entspannung, Achtsamkeitspraxis und Naturerleben. Los geht es am Dienstag, 20. April 2021, um 16.30 Uhr; weitere sieben Treffen folgen. Ziel bei "Bewegung für die Seele" ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen und so die inneren Widerstandskräfte zu stärken, was letztlich zu mehr Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Lebensfreude führen soll. Das Programm richtet sich an alle, die sich gestresst und angespannt fühlen und etwas für ihre körperliche und seelische Gesundheit tun möchten. Die Dozentinnen Bianka Velte und Beate von Borcke leiten die Teilnehmenden an, zu mehr körperlicher Aktivität zu finden und die Bedeutung regelmäßiger Entspannungszeiten zu erkennen. Entsprechende Übungen kann jeder in den Alltag integrieren. "Bewegung für die Seele" geht von den wissenschaftlichen Erkenntnissen aus, dass sich Bewegung positiv auf die Stimmung auswirkt, ebenso wie Entspannungstechniken und das achtsame Bewegen im Wald.

Weitere Informationen zum Angebot gibt es bei Andrea Hilbert (E-Mail an andrea.hilbert@ludwigshafen.de, Telefon 0621 504-6666) oder bei Juliane Krohn (E-Mail an juliane.krohn@ludwigshafen.de, Telefon 0621 504-2017).

Die Kursgebühr beträgt 65 Euro. Anmelden kann man sich an der VHS unter Telefon 0621 504-2238 oder per E-Mail an info@vhs-lu.de.