

26.01.2022

Yoga für Ältere – Onlinekurs der VHS

Speziell an Senior*innen richtet sich der Onlinekurs "Yoga für Ältere" der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen, der am Mittwoch, 2. Februar 2022 beginnt. Jede*r Teilnehmer*in kann nach den eigenen körperlichen Möglichkeiten mitmachen, die Dozentin zeigt jeweils bei bestehenden Einschränkungen Alternativen zu den Positionen auf. Das Programm besteht aus Körperbelebung, Entspannung, Atemlehre und traditionellen sowie neuen Yogahaltungen. Der Kurs beinhaltet zehn Termine, jeweils von 9 bis 10.30 Uhr. Die Gebühr beträgt 47 Euro. Der Kurs findet online in einem geschützten Raum statt, die VHS bietet im Vorfeld telefonische Unterstützung beim Zugang zum virtuellen Kursraum an. Die Teilnehmenden benötigen einen Rechner oder ein Tablet mit aktuellem Browser, einer Kamera und einem Mikrofon; außerdem benötigen sie Platz auf dem Boden für die eigene Yoga-Unterlage.

Weitere Informationen gibt es bei Juliane Krohn, Telefon 0621 504-2017. Anmeldungen nimmt die VHS unter der Nummer 0621 504-2238 oder online unter www.vhs-lu.de entgegen.