Ludwigshafen
Stadt am Rhein

17.06.2022

Yoga auf der Parkinsel

Der Kurs "Yoga auf der Parkinsel" der Volkshochschule Ludwigshafen beginnt am Freitag, 24. Juni 2022, von 17.30 bis 19 Uhr.

Direkt am Rheinufer unter den mächtigen Bäumen der Parkinsel erlernen die Teilnehmenden an sechs Abenden Yogabewegungen, Atemübungen und erfahren Entspannung. Das Besondere: Die Übungen beziehen sich auf den Rhein und die Figuren der Nibelungensage. Diese wiederum sind abgeleitet von den klassischen Asanas aus dem Hatha-Yoga. Wichtige Schwerpunkte bilden das Training der Atemmuskulatur und die Stärkung des Immunsystems.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierte ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung. Treffpunkt beim ersten Termin ist der Parkplatz an der Pegeluhr auf der Parkinsel ein paar Minuten vor Kursbeginn.

Die Gebühr beträgt 47 Euro. Um Anmeldung telefonisch unter 0621 504-2238 oder online unter www.vhs-lu.de wird gebeten.