

13.04.2022

VHS bietet Yoga-Kurse für ältere Menschen an

An der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen starten nach den Osterferien verschiedene Yogakurse, die jeweils zehn Termine beinhalten. Am Dienstag, 26. April 2022, startet ein Online-Yoga-Kurs für ältere Menschen um 9.30 Uhr. Die Zugangsinformationen sendet die VHS an die Teilnehmenden nach deren Anmeldung. Am Mittwoch, 27. April 2022, startet um 9.30 Uhr nach langer Corona-Pause der Präsenzkurs im Vital-Zentrum in Oggersheim, Raiffeisenstraße 24, wieder. Auch dieser Kurs richtet sich an Senior*innen, die Übungen sind auch für bewegungseingeschränkte Menschen geeignet. Und am Mittwochabend, 27. April 2022, startet im Gymnastikraum der Kurs "Yoga – Mittel der Achtsamkeit" von 19.15 Uhr bis 20.45 Uhr.

In allen drei Kursen lernen die Teilnehmenden eine Auswahl der bekannten Yoga-Haltungen (Asanas), die traditionell von der Natur oder der Alltagswelt inspiriert sind. Die Technik wird gründlich erklärt. Alle Positionen können in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ausgeführt werden. So können alle immer gut mitmachen. Entspannungs- und Meditations-Einheiten runden jede Yogastunde ab. Anmelden kann man sich an der VHS unter Telefon 0621 504-2238 oder online unter www.vhs-lu.de.