

22.05.2023

## **VHS bietet "Yoga im Grünen" an**

Ein neuer Yogakurs der Volkshochschule Ludwigshafen (VHS) startet am Freitag, 2. Juni 2023. Der Kurs heißt "Yoga im Grünen" und findet auf der Parkinsel statt. Die acht wöchentlichen Einheiten gehen jeweils von 16 bis 17.15 Uhr. Treffpunkt beim ersten Termin ist der Parkplatz bei der Pegeluhr, die Einheiten finden auf der Wiese im Schatten der großen Parkbäume statt. Im Kurs lernen die Teilnehmenden verschiedene Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen), die helfen, Verspannungen zu lösen und den Körper zu entspannen. Bei schlechterem Wetter wird Yoga-Walking praktiziert. Hierbei handelt es sich um eine Kombination aus Yoga und Gehen, die ebenfalls sehr entspannend wirkt. Der Kurs richtet sich überwiegend an Einsteiger\*innen, Fortgeschrittene sind ebenso willkommen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und Schuhe, eine Matte und ein Tuch zur Mattenaufgabe, eventuell eine Jacke für die Entspannung und ein Getränk.

Die Gebühr beträgt 65 Euro.

Anmeldungen nimmt die VHS unter Telefon 0621 504-2238 entgegen oder online unter [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de).