

05.06.2023

## **VHS: Hatha und Vinyasa Yoga für Anfänger\*innen**

In Süd beginnt am Donnerstag, 15. Juni 2023, von 17 bis 18.15 Uhr ein neuer Yogakurs der Volkshochschule Ludwigshafen (VHS). Kursort ist die Gymnastikhalle der Albert-Schweitzer-Schule in der Georg-Herwegh-Straße 9. Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen, fortgeschrittene Personen sind willkommen. Die Gebühr für den Kurs, der sechs Termine beinhaltet, beträgt 55 Euro. Es werden die Yoga-Stile Hatha und Vinyasa unterrichtet, beide Stile haben jeweils eigene Merkmale und Schwerpunkte. Hatha Yoga ist ein langsamer und kontrollierter Stil, es werden Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation gelehrt, ein Fokus liegt auf der korrekten Ausrichtung und Durchführung der Asanas. Vinyasa Yoga hingegen ist ein dynamischer Stil, bei dem die Asanas in einer fließenden Abfolge (Vinyasa) miteinander verbunden werden.

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