

27.03.2024

Zwei neue Yoga-Kurse an der VHS

Anfang April starten zwei weitere Yoga-Kurse an der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen.

Am Montag, 8. April 2024, um 18.15 Uhr beginnt ein Yoga-Kurs für Anfänger*innen. Der Kurs besteht aus sechs Termin à 90 Minuten und kostet 64,50 Euro.

Am Dienstag, 9. April 2024, startet ein Feierabendkurs Yoga mit sechs 80-minütigen Einheiten, jeweils von 16.20 bis 17.40 Uhr. Bei diesem Kurs widmen sich die Teilnehmenden kraftvollen "Sonnengrüßen" und verschiedenen Asanas (Haltungen), bei denen der Körper ausgiebig gedehnt wird.

Die Kursgebühr beträgt 52 Euro. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Anmeldungen nimmt die VHS unter www.vhs-lu.de online entgegen oder telefonisch unter 0621 504-2238.