



# Bewegung für die Seele - Walking mit Entspannungs- und Achtsamkeitselementen

**Kursbeginn:** Dienstag, 08.09.2020; 8 Termine bis 27.10.  
**Uhrzeit:** 16.30 bis 18 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkinsel – Parkplatz bei der Pegeluhr  
**Gebühr:** 55,00 €  
**Dozentinnen:** Bianka Velte und Beate von Borcke  
**Bitte mitbringen:** Wetterangepasste Sportkleidung, Laufschuhe

## **Kontakt**

andrea.hilbert@ludwigshafen.de, Telefon 504-6666

juliane.krohn@ludwigshafen.de, Telefon 504-2017

**Anmeldung** bei der Volkshochschule Ludwigshafen, Bürgerhof,  
Telefon 0621 504-2238 und online unter [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de)



Ludwigshafener Initiative gegen Depression

**Ludwigshafen**  
Stadt am Rhein



# Bewegung für die Seele - Walking mit Entspannungs- und Achtsamkeitselementen

Die Ludwigshafener Initiative gegen Depression und die VHS Ludwigshafen sind Partner des Projektes "Bewegung für die Seele"

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm aus Bewegung, Entspannung, Achtsamkeitspraxis und Naturerleben an. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und so die eigene innere Widerstandskraft zu stärken: für mehr Ausgeglichenheit, Stressabbau, Wohlbefinden und Lebensfreude. Die Kurseinheiten sind Kombinationen aus Yoga-Walking und Achtsamkeit im Naturraum Parkinsel.

Das Angebot richtet sich an alle, die sich gestresst und angespannt fühlen und etwas für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden tun möchten. Dabei stehen Freude und Spaß an Bewegung in der Gruppe im Vordergrund.



Ludwigshafener Initiative gegen Depression

**Ludwigshafen**  
Stadt am Rhein