

PRESSEMELDUNG

VHS-Kurse in Bad Alexandersbad starten

Bad Alexandersbad –Die VHS Bad Alexandersbad bietet ab **Juni 2021**, unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Schutzmaßnahmen in Bezug auf die Corona-Pandemie, zwei Kurse zum Thema Entspannung an, bei denen die Teilnehmer Körper, Geist und Seele inmitten der Natur in Einklang bringen.

Der Präventionskurs mit dem Titel „**Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger - Outdoor**“ mit Yogalehrerin (BYV) Jana Karp findet **ab Freitag, 11.06.2021** insgesamt zehnmal, immer von **16.00 bis 17.30 Uhr** statt. Die Kursgebühr in Höhe von 120 Euro kann unter gewissen Voraussetzungen von der Krankenkasse übernommen werden.

Yoga ist eine ganzheitliche Trainingsmethode. Dazu gehören Asanas (Körperstellungen), die auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein entwickeln, Pranayama (Atemübungen) zum tief durchatmen, Lenken und Aufbau der Lebensenergie und schließlich Tiefenentspannung, die den Geist zur Ruhe bringt und hilft, alle Anspannungen loszulassen.

Der VHS-Kurs „**Qi Gong im Freien**“ mit Qi Gong Lehrerin Ute Gleißner beginnt am **Dienstag, 15.06.2021** und findet insgesamt sechsmal, immer von **17.30 bis 18.30 Uhr** im historischen Kurpark sowie auf den Schlossterrassen von Bad Alexandersbad statt. Die Kursgebühr beträgt 60 Euro.

Qi Gong hilft den Kursteilnehmern, mit sanften Bewegungen den Körper zu lockern, den Geist zur Ruhe zu bringen und trotzdem voller Energie zu sein. Mit Bewegungen, die Körper, Harmonie und Atem miteinander verbinden, wird der Körper stabilisiert. Koordination, Gleichgewicht und Atmung werden verbessert.

Die Teilnehmer beider Kurse werden gebeten, eigene Matten und ein großes Saunatuch mitzubringen. Treffpunkt ist jeweils 15 Minuten vor Beginn auf den Schlossterrassen. Im idyllisch gelegenen Kurpark von Bad Alexandersbad kommen die Kursteilnehmer zur Ruhe und tanken Kraft für den Alltag.

Information und Anmeldung beim Gästeservice im ALEXBAD unter der Telefonnummer 09232 9925 – 30 (Montag bis Freitag, 8.00 bis 17.00 Uhr) oder per Mail an alexbad@badalexandersbad.de.

Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl aufgrund der geltenden Bestimmungen im Rahmen der Corona-Pandemie begrenzt ist.