

Yoga zwischen Büchern: Entspannung in der Herner Stadtbibliothek

Yoga-Kurs in der Stadtbibliothek Herne-Wanne: Wai-Ying Fan-Keuchel bietet Entspannung zwischen Bücherregalen an.

Herne-Wanne. Eine ungewöhnliche Kulisse wird zur neuen Heimat für Yoga – die Stadtbibliothek Herne-Wanne erlebte am Dienstag eine kreative Premiere.

Ein entspannendes Erlebnis zwischen Buchregalen

Inmitten der Bücher und Regale entspannte eine Gruppe von fünf Teilnehmerinnen bei einer Yoga-Session, die von Wai-Ying Fan-Keuchel (44) geleitet wurde. Diese Veranstaltung fand im Rahmen der Reihe „Treffpunkt Stadtbibliothek“ statt und bietet den Menschen in der Stadt die Möglichkeit, kostenlose Veranstaltungen zu besuchen, die von Workshops über Vorträge bis hin zu Lesungen reichen.

Die Bedeutung von Yoga für das Wohlbefinden

Wai-Ying Fan-Keuchel, die auch als Vermessungsingenieurin für die Stadt Herne arbeitet, beschreibt Yoga als die „beste Medizin“. Sie glaubt, dass das Praktizieren von Yoga einen enormen Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden hat. „Man lenkt alles auf den eigenen Körper und wird sich selbst bewusst. Der Kopf ist frei“, erklärt sie und betont die

entspannenden Effekte der Übungen.

Positive Rückmeldungen der Teilnehmerinnen

Sonja P.-S. und Karin Hippe, zwei begeisterte Teilnehmerinnen, äußerten sich positiv über die Atmosphäre und die erfrischende Erfahrung in der Bibliothek. „Das ist unsere Favoritin“, sagt Sonja über Fan-Keuchel. „Man ist nach einer Yoga-Einheit immer total ruhig und entspannt“, fügt sie hinzu. Die beiden schätzten die ruhige Umgebung der Bibliothek, die ihrer Meinung nach ideal für Yoga ist, obwohl sie ein wenig über die Hitze im Raum klagten, die aufgrund der aktuellen Temperaturen unumgänglich war.

Die Stadtbibliothek als Veranstaltungsort

Das Konzept, Yoga in einer Bibliothek anzubieten, mag auf den ersten Blick überraschend erscheinen, doch Fan-Keuchel stellt fest, dass die ruhige Atmosphäre der Bibliothek die perfekte Kulisse für eine Yoga-Session bietet. Bisher hatte sie nur digitale Formate während der Coronazeiten angeboten, was diese Veranstaltung zu einer besonderen Gelegenheit machte.

Geplante Veranstaltungen in Herne

Die Stadtbibliothek plant weiterhin kreative Angebote für die Bürger. Am Dienstag, dem 24. September, wird die Vorlesepatin Jutta Wiemers um 17 Uhr Kurzgeschichten in der Bibliothek Herne-Wanne vorlesen. Zudem wird am Montag, dem 4. November 2024, Nathalie Bonk-Kleinschmidt ein Gruppen-Coaching-Workshop zum Thema „Repariere, was dein Nervensystem stresst!“ in der Bibliothek Herne-Mitte anbieten.

Diese Initiativen zeigen, dass die Stadt Herne neue Wege geht, um Bildung und Gesundheit miteinander zu verbinden und ihren Bürgern ein bereicherndes Angebot zu präsentieren.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de