Pressemitteilung

Stadt Menden (Sauerland)

3. September 2026

Ansprechpartner/in: Frau Gina Friedrichs
Dienststelle: Kulturbüro
Dorte-Hilleke-Bücherei
Telefon: 02373 903-1644

"Yoga zwischen den Zeilen" in der Bibliothek

Tanja Schmidt verbindet Yogaübungen mit Geschichten

Yoga und Bibliothek - passt das zusammen? Dass sich Yogaübungen perfekt mit Geschichten verbinden lassen beweist Tanja Schmidt am Freitag, 11. September, in der Dorte-Hilleke-Stadtbibliothek. Los geht es um 15 Uhr. Die Mendener Yogalehrerin entführt die Teilnehmenden in die Welt des *Kleinen Prinzen* des Autors Antoine de Saint-Exupéry. Spielerisch und achtsam verbindet Tanja Schmidt Yogaübungen mit der Geschichte. Gemeinsam reisen die Teilnehmenden zu den verschiedenen Planeten - und entdecken an jedem Ort etwas Neues. Aus jeder Station fließen kleine, abwechslungsreiche Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen für Groß und Klein ein.

Die Yogaeinheit dauert ca. 60 Minuten und ist kostenlos. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Stunde ist so aufgebaut, dass sowohl Erwachsene als auch Kinder ab 6 Jahren direkt mitmachen können. Da die Plätze begrenzt sind, ist eine Anmeldung nötig per Mail an stadtbuecherei@menden.de oder telefonisch unter 02373 9031600. Die Teilnehmenden werden gebeten, gemütliche Kleidung und etwas zu trinken mitzubringen.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „m³ - Menschen machen Menden“ statt. Hier gibt die Stadtbibliothek Menschen und ihrer Kreativität, ihrem Wissen und ihrer Fantasie Raum. Das Team der Stadtbibliothek freut sich über Vorschläge und Anregungen!