



Zu einem Schnupperkursus im Yoga hatte der Förderverein Bürgerbad für Sonntag ins Freibad geladen. An den kommenden beiden Sonntagen wird das Angebot fortgesetzt.
Bild: Poschmann

Mit Yoga entspannen auf der Liegewiese

Warendorf (ap). Aus Anlass des 60. Geburtstags des Freibades hat jetzt der Förderverein Bürgerbad einen Schnupperkursus im Yoga angeboten. Am Sonntag trafen sich zwölf Interessierte auf der Liegewiese, um unter freiem Himmel das kostenlose Angebot (lediglich der reguläre Eintrittspreis war zu zahlen) zu nutzen. Bei gutem Wetter gibt es Yoga auch an den kommenden beiden Sonntagen (21. und 28. Juli), jeweils ab 9 Uhr. Dozentin ist die Warendorfer Yogalehrerin und Leiterin für Entspannungskurse Petra Jakisch, die unter dem Leitgedanken „Yoga belebt Waren-

dorf“, den Teilnehmern die aus der hinduistischen Spiritualität entstandene Meditationsart näherbringt. „Hierbei geht es nicht um Perfektion und Ehrgeiz“, sagte Jakisch, vielmehr darum, den eigenen Körper wahrzunehmen und „loszulassen, was wir nicht brauchen.“ Über das Atmen könne bei den Übungen unter freiem Himmel eine geistige Haltung gewonnen werden, die bei der Entspannung hilfreich sei. Die Liegewiese des Freibads als Ort in der Natur sei dafür ideal und bestens geeignet. Eine Anmeldung für dieses Angebot ist nicht erforderlich.