

Außenstelle Polle



**Beratung und schriftliche
Anmeldung:**

**Außenstellenleiterin
Angelika Bönig
Schäferhof 1
37647 Polle
Tel.: (0 55 35) 89 15**

Regionalgeschichte



Nachtwächterrundgang im Herbst 2011

Es war einmal ...

Im Weserbergland sind an vielerlei Orten die Märchen, auch die der Gebrüder Grimm, lebendig. Doch auch abseits davon kann man viel erzählen, Sagen und Moritaten lauschen und seltsame Begebenheiten erfahren. Wer weiß schon von den alten Erzählungen von Riesen im Bereich um Polle, von Gerüchten über Zwerge, Elfen oder Wolfsmenschen, von Geistern und gruseligen, auch lustigen Geschichten um den Teufel oder Gevatter Tod. In malerischer Umgebung der Burgruine in Polle, gesäumt von Talglichtern, mit Fackeln ausgerüstet, konnte man dem Nachtwächter auf seinem Rundgang folgen. Und Geschichten hören über die Grafen von Everstein und ihre Nachbarn, über das Leben im Mittelalter bis zur Renaissance.

Zum Abschluss konnten die Teilnehmer einen warmen Apfelsaft oder Met kosten und die Gedanken schweifen lassen, in die Geschichten der alten Zeit eintauchen oder Fragen zu weiteren Legenden stellen. Ein gelungener Abend, der jedem die Heimat oder Urlaubsregion ein Stück näher brachte.

Nachtwächter-Rundgang auf der Eversteiner Burg In Zusammenarbeit mit der Gruppe Castrum Everstein

Die Aufgabe des Nachtwächters war es, nachts durch die Straßen und Gassen der Stadt zu gehen und für Ruhe und Ordnung zu sorgen. Er warnte die schlafenden Bürger vor Feuern, Feinden und Dieben. Er überwachte das ordnungsgemäße Verschließen der Haustüren und Stadttore, und häufig gehörte es auch zu seinen Aufgaben, die Stunden anzusagen. Er hatte viel zu erzählen, da er des

Nachts viel sah, manchmal Unglaubliches erlebte und sich sicherlich auch manche Geschichte ausdachte. Bei Fackelschein führen Kolja Behrens, Carmen Schmidt und Christine Tappe durch die historische Stätte der Burg. Vergangenes wird in wahren Erzählungen, Sagen und Märchen lebendig und die Besucher können beim Hören der spannenden Geschichten ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Der Rundgang wird mit einem Met- oder Apfelsafttrunk zünftig beendet.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 01.03.2012

1327301

Kolja Behrens, Carmen Schmidt, Christine Tappe

Donnerstag, 08.03.2012, 19:00 Uhr

Treffpunkt: Polle, Vor der Oberburg

5,00 EUR Abendkasse (keine Ermäßigung)

Zusatzkosten: Getränk

Gesundheit



Hatha Yoga und Entspannung

Eine Wohltat für den Körper

Das Alter? Unwichtig. Körperbau und Geschlecht? Unwichtig. Aktueller Fitnesszustand? Unwichtig! Yoga ist wirklich für jeden Menschen zu erlernen! Und jeder Mensch profitiert auch von diesem Übungssystem, das auf einer uralten indischen Philosophie gründet. Auch Sie: Zum Beispiel erreichen Sie dank Yoga innere Gelassenheit und Souveränität, können Ihr Lebensgefühl stärken, das Körperbewusstsein erhöhen, zu innerer Stärke finden, die Muskeln flexibilisieren und Spannungen abbauen. Hatha-Yoga verbessert die Beweglichkeit des Körpers, stärkt die Muskulatur, vertieft die Atmung und wirkt sich positiv auf das Nervensystem aus.

Durch achtsam ausgeführte Körperübungen werden auch wir uns unseres Körpers und unseres Atems bewusst. Diese Erfahrungen können wir in den Alltag integrieren und so zu mehr Ausgeglichenheit und Entspannung, aber auch zu Kraft und Energie finden. Kurz: Yoga hilft Ihnen dabei, durch Konzentration auf die eigene Mitte die Belastungen des täglichen Lebens besser zu bewältigen.

Bitte mitbringen: Decke, Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

1197301

Manuela Schwarz

ab 07.02.2012, dienstags, 17:00-18:30 Uhr (10x)

Grundschule, Hintere Straße 15

49,00 EUR (20 UStd.)