

**Altenbeken
Borchens**



**Borchener Pfarrer
ist Geistlicher Rat**

BORCHEN/PADERBORN (WV). Zum Liborifest hat Erzbischof Hans-Josef Becker drei Priester des Erzbistums Paderborn zu Geistlichen Räten ad honores ernannt. Den Ehrentitel erhielt mit Pfarrer i.R. Hermann-Josef Hölscher ein Borchener. Ernannt wurden auch Pfarrer i.R. Hans Gerd Westermann (Erwitte) und Pfarrer i.R. Dr. Norbert Bathen (Hagen).

**Stammgut des
EGV Altenbeken**

ALTENBEKEN (WV). Der Eggegebirgsverein Altenbeken lädt alle Wanderfreunde zu einem weiteren Stammtischtreffen am Mittwoch, 3. August, in die Kneipe „Ruth's Knotenpunkt“ ein. Beginn ist um 19 Uhr. Es gelten die aktuellen Corona-Regeln.

**Trommlercorps
ehrt Mitglieder**

KIRCHBORCHEN (WV). Das Trommlercorps Kirchborchen lädt ein zur Jahresmitgliederversammlung am Samstag, 13. August, um 19 Uhr im Bürgerhaus Kirchborchen. Neben Geschäfts- und Kassenberichten stehen auch Ehrungen an.

■ **Westfälisches Volksblatt** Pressehaus Paderborn, Senefelderstraße 13, Telefon 05251/8960, 9 bis 17 Uhr. Das Pressehaus bleibt bis auf Weiteres geschlossen, telefonisch aber weiterhin erreichbar.

■ **Notdienste**
Ärztlicher Bereitschaftsdienst, und HNO-Notdienst: Telefon 116117.
Apotheken-Notdienst, Telefon 0800/0022833 und www.akw.de.
Weißer Ring - Telefon 116006, 7 bis 22 Uhr.
Zahnärztlicher Notfalldienst NRW, Tel. 01805/986700, (14ct/Min. aus dt. Festnetz).
Bereitschaftsdienst Praxis, Husener Straße 48, Paderborn, 18 bis 22 Uhr.
Kinder- und Jugendärztlicher Notfalldienst, Husener Str. 48, 19 bis 21 Uhr, bei Hausbesuchen Telefon 116117.

■ **Truppenübungsplatz Senne**, Durchfahrtsstraßen durchgehend geöffnet.

■ **Paderborn**
Polizeicheor Paderborn, 18.30 Uhr Chorprobe in den Gemeinderäumen der Pfarrgemeinde St. Laurentius, Glocknerstr. Sangesfreudige Männer sind jederzeit willkommen und können zunächst zur Probe mitsingen.
Schloß Kompanie Senioren, 14 Uhr Radtour nach Bad Lippespringe mit Einkehr ins „Moin-Moin“, Treffpunkt: Haltenbad. Die Fahrgemeinschaft ist um 15 Uhr vor Ort.
Barmherzigkeitskappelle Elsen, Freitag, 29. Juli, 15 Uhr, Heilige Messe, anschließend Rosenkranzgebet.

■ **Salzkotten**
Mutterhauskirche der Franziskanerinnen, Salzkotten, 12.15 bis 13.30 Uhr offener Mit-

Borchens Gleichstellungsbeauftragte lädt Frauen zum Yoga-Kursus in der freien Natur ein

Den Wald mit allen Sinnen erleben

Von Sonja Möller

BORCHEN (WV). Der Wald ist ein beliebtes Naherholungsgebiet, das viele Menschen täglich nutzen. Ob zum Spaziergang, zu einer Runde Joggen oder um den Hund auszuführen. Eine Gruppe Frauen hat demnach die Möglichkeit, den Wald rund um Borchens ganz neu kennenzulernen: Die Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde, Christina Müller, lädt alle Borchenerinnen am 27. August zum einwöchigen Kursus „Yoga und Natur erleben“ ein. An der frischen Luft im Wald Energie und Vitamin D tanken, das Immunsystem stärken, den Geist beruhigen, Kraft schöpfen und die Umgebung intensiv wahrnehmen stehen an.

Leiten wird den Kursus die Yoga-Lehrerin Britta Limberg. „Wir versuchen, den Wald über alle Sinne wahrzunehmen. Hören, fühlen, sehen.“ Gestartet wird mit einer Yoga-Einheit in der Natur, im Wald oder auf einer Wiese. Was Yoga in der Natur so besonders macht, erzählt die 54-Jährige: „Der

Wind, der um die Nase weht, die Naturgeräusche um einen herum, wenn die Sonne durch die Blätter scheint ist das ein besonderes Erlebnis.“

Alle Yogaübungen werden im Stehen durchgeführt. Bäume und Baumstämme können als Hilfsmittel dienen. Kurze Phasen im Sitzen sind je nach Witterung möglich. Die Teilnahme ist für jeden möglich, betont Britta Limberg. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich: „Wir werden uns viel im Stehen bewegen. Wir gehen sehr langsam vor und ich schaue genau, wer schon erfahren ist und wer nicht. Man kann alle Übungen anpassen“, sagt die 54-Jährige.

Nach der anfänglichen Yoga-Einheit gehen die Teilnehmerinnen gemeinsam durch den Wald, mal schweigend, mal im Kontakt mit den anderen Frauen. Währenddessen gibt es Achtsamkeitsübungen, um den Wald auf der sinnlichen Ebene wahrzunehmen. „Wir entdecken die vielen kleinen Details, die uns beim Spaziergang oftmals nicht auffallen. Und kommen so in



Britta Limberg ist Yoga-Lehrerin und kennt die besonderen Vorzüge einer Yoga-Stunde im Wald. Sie leitet den Kursus in Borchens, der sich an Frauen richtet. Foto: Tom Finke

Verbindung mit der Natur und mit uns selbst als Teil der Natur“, erzählt Limberg. Zum Beispiel beim Malen eines inneren Bildes: Dabei beobachten die Teilnehmerinnen eine Stelle im Wald,

schließen die Augen und stellen sich das Gesehene so detailliert wie möglich vor. Dann öffnen sie wieder die Augen und schauen nach mal hin. Das Ganze machen sie mehrere Male hintere-

inander. „Man ist erstaunt, wie viel mehr man am Ende sieht“, weiß Britta Limberg. Oder erspürt. Bei einer anderen Achtsamkeitsübung schließen die Frauen die Augen und eine Partnerin gibt

ihnen unterschiedliche Sachen aus dem Wald wie Blätter oder Stöcke in die Hand, die sie erspüren. „Viele sind erstaunt, wie unterschiedlich sich Blätter anfühlen“, sagt Limberg und betont: „Man muss nicht mitmachen, wenn einem die Übung nicht gefällt.“

„Bei diesem Seminar soll der Integrationsgedanke eine große Rolle spielen. Deshalb sind Frauen mit Migrationshintergrund herzlich eingeladen“, teilt Christina Müller mit. Wer sich angesprochen fühlt und am Samstag, 27. August, von 15 bis 18 Uhr dabei sein möchte, meldet sich bei der Gemeinde unter Telefon 05251/3888259 oder per E-Mail an christina.mueller@borchen.de an.

Die Teilnahmezahl ist begrenzt. Es sollte bequeme, dem Wetter angepasste, waldaugliche Kleidung getragen und eine Unterlage zum Sitzen mitgebracht werden. Auch Getränke sollten mitgebracht werden. Treff ist um 14.45 Uhr auf dem Rathausparkplatz. Es gibt Fahrgemeinschaften. Die Gebühr beträgt 5 Euro.

Versammlung und Grillabend

DÖRENHAGEN (WV). Die Landfrauen Dörenhagen laden alle ihre Mitglieder am Freitag, 5. August, zur Jahreshauptversammlung ein – dieses Mal wieder in Präsenz. Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr auf dem Kapellenhof in Erteln, Zur Kapelle 5. Turnusgemäß steht dieses Mal auch die Wahl des Vorstandes auf der Tagesordnung.

Im Anschluss an die Versammlung planen die Landfrauen aus Dörenhagen einen gemütlichen Grillabend vor Ort, an dem sich ausgetauscht werden soll. Es wird pro Person für das Grillen eine Kostenpauschale von 10 Euro erhoben, teilt der Vorstand mit. Anmeldungen sind bei Andrea Thiele-Leifeld unter Telefon 05293/588 möglich.

– Anzeige –

- Frisches Schweinemett oder frische Hacksteaks ideal für Grill oder Pfanne, je 100 g **0.49**
- 10 Restbratwürstchen grob oder fein, gebrüht, die ideale Grillwürst, je 10 Stück **9.90**
- Niederlande Rispetomaten Klasse I, 1 kg **1.00**
- Spanien Callia Melonen Klasse I, Stück **1.00**

Was, wann, wo

tagstisch im Geistlichen Zentrum Franziskus. Anmeldung per E-Mail unter gzfranziskus@fcmj.de oder Telefon 05258/988-772 (9-13 Uhr), 15 bis 17 Uhr offener Treff, geselliges Miteinander und Aktivitäten, im Geistlichen Zentrum Franziskus.

■ **Rat und Hilfe**
Anonyme Alkoholiker, Telefon 0176/5191110.
AWO-Betreuungsverein, Rathenaustraße 16, Paderborn, 14 bis 17 Uhr kostenlose Sprechstunde zu Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Anmeldung unter Telefon 05251/699960.

■ **Büchereien**
KÖB Bad Wünnenberg, Stadtring 32, 18 bis 19.30 Uhr.
KÖB Büren, Königstr. 17, 16 bis 18 Uhr.
KÖB Delbrück, Kirchplatz 12, 15.30 bis 18.30 Uhr.
KÖB Kirchborchen, Bachstr. 13, 17 bis 18.30 Uhr.
Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2, 10.30 bis 12.30 Uhr, 14.30 bis 18.30 Uhr.
Stadtbibliothek Elsen, Am Schlengerbush 27, 15 bis 18 Uhr.

■ **Wochenmärkte**
Rathausplatz Borchens, Unter der Burg 1, 7 bis 12 Uhr.

■ **Familiennachrichten**
Geburtstag, Maria Fritze, Hövelhof, Mergelweg 209, vollendet heute ihr 93. Lebensjahr.
Goldhochzeit, Dietmar Egon und Renate Grete Gerda Böck, Verlar, Mühlenfeld 22, feiern heute das Fest ihrer Goldenen Hochzeit. Doris und Heinrich Liekmeyer, Hövelhof, feiern heute das Fest ihrer

Goldenen Hochzeit.

■ **Kino**
Pollux Paderborn: Mia und Me - Das Geheimnis von Centopia (14.15 Uhr). Karlichen - Das große Geburtstagsabenteuer (14.15 Uhr). DC League of Super-Pets (14.30, 17.40, 19 Uhr). Minions 2: Auf der Suche nach dem Mini-Boss (14.40, 17.15, 19.45 Uhr). Bibi & Tina - Einfach Anders (14.50, 17 Uhr). Thor 4: Love and Thunder (15, 17.30, 20.30 Uhr). Monsieur Claude und sein großes Fest (15.10, 17.45, 20.15 Uhr). Alfons Zitterbacke - Endlich Klassenfahrt! (15.20 Uhr). Jurassic World 3: Ein neues Zeitalter (15.30 Uhr). Minions 2: Auf der Suche nach dem Mini-Boss 3D (16, 17.50 Uhr). Thor 4: Love and Thunder 3D (16.15, 20 Uhr). Liebesdings (18.15 Uhr). Meine Stunden mit Leo (18.40 Uhr). Top Gun: Maverick (19.30 Uhr). Thor 4: Love and Thunder (20.15 Uhr). The Black Phone (20.45 Uhr). Ziemlich beste Freunde (21 Uhr).

UCI Kinowelt Paderborn: Jurassic World 3: Ein neues Zeitalter (16.15, 19.20 Uhr). Thor 4: Love and Thunder (16.15, 19.45 Uhr). Top Gun: Maverick (16.15, 19.50 Uhr). Minions 2: Auf der Suche nach dem Mini-Boss (16.45, 19.30 Uhr). Bibi & Tina - Einfach Anders (16.50 Uhr). DC League of Super-Pets (17 Uhr). Monsieur Claude und sein großes Fest (17.10, 19.40 Uhr). Minions 2: Auf der Suche nach dem Mini-Boss 3D (17.20 Uhr). Elvis (19.20 Uhr). Thor 4: Love and Thunder 3D (20 Uhr). Arthur Malediction (20.30 Uhr).

- BUKO Sahnige **0.99**
- Original Wagner Flammkuchen tiefgefroren, versch. Sorten, je 300 g - 380 g Packung (1 kg = ab € 4.45) **1.69**
- Mumm Jahrgangs Sekt versch. Sorten, je 0,75 l Flasche (1 l = € 4,92) **3.69**
- Schwartau Extra oder Weniger Zucker versch. Sorten, je 340 g / 300 g Glas (1 kg = € 4,38 / € 4,97) **1.49**
- Wurstwaren Warssteiner versch. Sorten, je Kasten - 20 x 0,5 l / 24 x 0,33 l (1 l = € 1,00 / € 1,26) zzgl. € 3,10 / € 3,42 Pfand **9.99**

3-TAGE-PREIS! Donnerstag bis Samstag

- Spanien Wassermelone Klasse I, 1 kg **0.88**
- Deutsches Schweinefilet dieses beste Stück vom Schwein, besonders zart, gegart/gegaut, zum alsbaldigen Verzehr bestimmt, je 1 kg **7.99**
- Appel Heringsfilets versch. Säulen, je 200 g Dose (1 kg = € 5,00) **1.00**