

Bücherei Lesespaß wünscht ein gutes Neues Jahr mit ausgewählten Büchern

Michelstadt

Die Bücherei Lesespaß beginnt das Neue Jahr mit den Schwerpunkten Gesunde Ernährung, Achtsamkeit und mehr Sport.

Zum Thema „Gesunde Ernährung“ gehört das Buch „Die sanften 3 der Naturheilkunde“. Homöopathische Mittel, Schüßler-Salze und Bach-Blüten zählen schon seit Jahren zu den beliebtesten alternativen Heilmethoden. Da jede der drei Methoden ihre Besonderheiten und Vorteile hat, kann es erfahrungsgemäß sinnvoll sein, zwei oder auch drei der Methoden miteinander zu kombinieren.

Ein weiterer Vorschlag ist das Buch „Meine basische Küche“. Gestärkt in den Tag, mit leckeren Säften, Snacks und Müsli wird die Grundlage gelegt, weiter geht es mit Gemüse, hier lassen sich die tollsten basischen Köstlichkeiten zaubern.

Im Themenbereich „Sport“ findet der Leser beispielsweise die Bücher „Geistig fit & mobil“, „Workout für Vielbeschäftigte“ oder „Forever young“. Hier geht es ums Laufen, das jung, fit, schlank, glücklich, kreativ und erfolgreich macht.

Das Neue Jahr kann auch mit „Achtsamkeit“ begonnen werden. Eine kleine Auswahl der Bücher sind die Titel „Die entspannte Familie“, „Achtsam, ruhig und gelassen“, „Achtsamkeitstraining“ oder „Abstand vom Alltag“.

Die Bücherei Lesespaß in Michelstadt präsentiert die beschriebenen Bücher auf mehreren Thementischen.

Ob Krimi, Spannung, Historie oder Romantik, in der Bücherei kann aus der weiteren großen Auswahl das passende Buch ausgesucht werden. Die Bücherei Lesespaß hat einen Lesetisch, um in aller Ruhe und mit viel Abstand die richtigen Medien zum Ausleihen zu folgenden Öffnungszeiten: Mittwoch 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr, Samstag 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr und Sonntag von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr auszuwählen. Im Moment gelten die G3-Regeln.

Auch kann die Bücherei über die Homepage www.koeb-michelstadt.de besucht werden, hier können Medien reserviert werden, so dass sie zum Abholen bereit liegen. Gerne stellen die Mitarbeiter*innen auch Medien zu bestimmten Themen zusammen und sind behilflich bei der Auswahl, dies kann unter info@koeb-michelstadt.de bestellt werden oder telefonisch zu den Öffnungszeiten: 06061/7062433.

Auch neue Leser*innen sind willkommen, die Anmeldung und die Ausleihe sind kostenlos und für Alle zugänglich.