



In der Mittagspause abschalten: Yoga-Lehrerin Claudia Grünert (rechts) hilft den Mitarbeitern der Kasseler Kreativagentur „Neue Formen“ dabei. Fotos: Schachtschneider



Gar nicht so leicht: Bei der Übung „Adler“ ist Konzentration gefragt. Sarina Derus meistert sie.

Dem Stress mal kurz entfliehen

Bewegung für Nordhessen: Gesundheitstag bei Kasseler Kreativagentur – Yoga-Übungen für die Pause

Das Thema

Bewegung für Nordhessen geht weiter: Jetzt sind die Firmen dran. Erstmals ist mit der Barmer GEK eine Krankenkasse im Boot. Wir begleiten sechs Unternehmen bei einem Gesundheitstag, für den sie sich bei der HNA beworben hatten. Weiter geht es mit der Kasseler Kreativagentur „Neue Formen“. Im Fokus: Yoga.

VON FLORIAN KÜNEMUND

KASSEL. An der Wand hängt ein Flatscreen-Fernseher. Auf ihm zu sehen ist lodernes Kaninchenfeuer. Im Hintergrund erklingen sanfte Musik und Meeresrauschen aus einem CD-Player. Durch die offene Bal-

kontür weht eine leichte Brise. Im Raum sitzen eine Handvoll Mitarbeiter der Kasseler Kreativagentur „Neue Formen“. Sie haben die Augen geschlossen. Die Gesichtsausdrücke der Männer und Frauen reichen von erleichtert, über lächelnd bis zu angestrengt.

Kein Wunder: Ihre Haltungen sehen mit verdrehten Oberkörpern und überkreuzten Armen teilweise unangenehm aus. Eigentlich dienen sie der Entspannung. Doch das kann am Anfang noch schwer fallen und bedarf einiger Übungseinheiten. Im Zuge des Firmen-Gesundheitstages schult Yoga-Lehrerin Claudia Grünert im Business-Yoga, das für Pausen gedacht ist.

„Es geht darum, das Gehirn einfach mal für 20 Minuten runterzufahren, aufzutanken und dann wieder voll da zu sein“, erklärt Grünert den Teilnehmern. „Das wird nicht gleich beim ersten Mal funk-

tionieren. Aber wenn ihr das öfter macht, ist es eine gute Möglichkeit, dem Stress des Arbeitsalltags mal kurz zu entfliehen und in euch zu gehen“, sagt die Yoga-Lehrerin.

„Es geht darum, das Gehirn einfach mal für 20 Minuten runterzufahren, aufzutanken und dann wieder voll da zu sein.“

CLAUDIA GRÜNERT

Um das zu schaffen, leitet Claudia Grünert zu einigen Übungen an, die in der Mittagspause schnell überall zu machen sind. Ein einfaches Beispiel zu Beginn: Grünert und die Teilnehmer schließen die Augen, stellen ihre Füße parallel und setzen sich mit geradem Rücken auf die Stühle. Die Hände sollen auf Brust und Bauch abgelegt werden.

„Jetzt atmet bitte nur durch die Nase ein und aus, der Mund bleibt geschlossen“, sagt Claudia Grünert aus frontaler Position mit einem Lächeln auf dem Gesicht und in einem beruhigenden Tonfall. „Dann spürt ihr, wie sich die Atemräume in Brust und Bauch heben und senken. Erlebt euren Atem ganz bewusst und werdet eins mit ihm. Folgt ihm und stellt euch auf ihn ein“, rät die Expertin.

Ganz wichtig sei es, so Grünert, sich auf Yoga einzulassen und so gut wie gar nicht nachzudenken. Doch ganz ohne Nachdenken kommen die Mitarbeiter der Kreativagentur einige Minuten später bei anspruchsvolleren Übungen nicht aus. Als sie bei der Übung „Adler“ die Arme ausstrecken, ihre Handflächen nach außen drehen und dann wiederum die Handinnenflächen mit überkreuzten Armen aufeinanderlegen sollen,

HINTERGRUND

Programm Gesundheitstag

- Balance Check im 20-Minuten-Takt (inklusive Körperfett- und Lungenvolumenmessung)
- Business-Yoga
- Moving (Rückenübung)
- Vortrag: „Kein Stress mit dem Stress“
- Venen- und Fußabdruckmessung

muss die Yoga-Lehrerin vereinzelt Nachhilfe geben (Bild rechts oben). „Das ist schwieriger“, sagt Claudia Grünert. „Ihr freut euch sicher, dass wir das andersrum nochmal machen“, fährt sie lachend fort. Danach ist es geschafft. Zügig entschwinden die Teilnehmer wieder Richtung Schreibtisch – sie wirken ausgeruht und konzentriert. **REAKTIONEN**

DAS SAGEN DIE TEILNEHMER



Gwendolyn Molinski

Raus aus dem Alltag

„Mir gefällt Yoga schon lange. Am Anfang ist es schwer, loszulassen. Aber da ich schon öfter Übungen gemacht habe, bekomme ich das ganz gut hin. Mit dem Business-Yoga kann ich mich geistig mal kurz aus dem Tagesgeschehen ausklinken.“
aus Kassel, 34, Bereichsleiterin Text und Konzept



Ivonne Fröhlich

Andere Gedanken

„Ich habe Yoga privat schonmal ausprobiert und fand es gut. Jetzt wollte ich wissen, ob ich es mit dem speziellen Business-Yoga schaffe, in der Mittagspause auf andere Gedanken zu kommen. Und ich glaube, dass die Übungen dabei helfen.“
aus Fritzlar, 34, Beraterin für Online-Konzeption



Luisa von Bredow

Schnell entspannen

„Es ist wirklich toll, dass ich mit dem Business-Yoga innerhalb weniger Minuten entspannen kann. Ich habe schon häufiger überlegt, Yoga mal auszuprobieren, und werde die Übungen in meinen Pausen ab jetzt immer mal wiederholen.“
aus Niedenstein, 21, Projektmanagerin



Sarina Derus

Kurz abschalten

„Mit Business-Yoga bin ich in der Lage, einfach mal fünf Minuten lang abzuschalten. Aber ich müsste mir die Übungen noch mal zeigen lassen – denn das war das erste Mal für mich heute. Ich kann mir durchaus vorstellen, das weiterzuverfolgen.“
aus Kassel, 30, Projektmanagerin



Mareike Landgrebe

Ein bisschen üben

„Für mich sind die gelernten Übungen eine gute Möglichkeit, um in der Mittagspause zu entspannen. Ich habe auf jeden Fall das Gefühl, dass mir das etwas bringt. Allerdings möchte ich noch ein bisschen üben, um meine Fähigkeiten weiterzuentwickeln.“ (flk)
aus Wolfhagen, 22, Artdirector