



Eine Veranstaltung mit Kultcharakter – auch wenn sie regelrecht ins Wasser fiel: Der Auftakt des zweiten HNA-Yogasommers auf der Hessenkampfbahn war eine nasse Angelegenheit. Foto: Andreas Fischer

Sonne satt und ein richtiger Guss

Neun Gründe, warum neun Wochen Yogasommer so ein wunderbares Ereignis waren

Von Frank Ziemke und Michaela Streuff

KASSEL. Neun fantastische Wochen gehen zu Ende. Mit der Abschlussveranstaltung am Sonntag um 9:30 Uhr in der Kasseler Hessenkampfbahn endet der zweite HNA-Yogasommer. Neun Wochen bestand an jedem Wochentag die Möglichkeit, an einem der Standorte in Kassel, Baunatal, Wolfhagen und im niedersächsischen Northeim am frühen Abend eine Stunde Yoga zu machen. Neun Gründe, warum der Yogasommer so ein wunderbares Ereignis war.

1. Weil dieser Sommer wirklich ein Sommer war. Sonne, Sonne, Sonne. Eines ist klar: In diesem Jahr hatte der Sonnengruß größtmöglichen Erfolg. Wir wurden so verwöhnt. Fast hatten wir ein schlechtes Gewissen, dass wir so selten in der Tennishalle des TC 31 auftauchten. Aber was gibt es Schöneres, als im Gras zu liegen und von der Sonne gewärmt zu werden. Sicher, das war oft schweißtreibend. Und am Standort Wolfhagen mussten wir wegen der Hitze sogar zweimal absagen. Am Ende bleibt: Mehr Sommer-Yoga geht nicht.

2. Weil dieser Sommer mit einem richtigen Guss be-

gann. Was hatten wir uns gefreut auf den Auftakt des zweiten Yogasommers. Die Hoffnung war groß, sogar eine vierstellige Zahl an Teilnehmern in die Hessenkampfbahn zu locken. Sponsor Barmer hatten hunderte Matten bereitgehalten. Doch der Wetterbericht verkündete Unge- mach. Regen. Gewitter.

Und tatsächlich: Beim Aufstehen zuckten erste Blitze. Als die Veranstaltung näher rückte, ging der Blick immer wieder zum Himmel. Trotzdem kamen fast 700 Menschen. Und sehr viele blieben, als der Regen kam. Wobei das untertrieben ist. Nach und nach steigerte sich der Regen vom Guss zur Flut. Doch Lars Tabert und Claudia Grünert machten aus dem Unwetter eine Spaß-Veranstaltung, die nun Kultcharakter hat. Wer dabei war, brauchte lange, um trocken zu werden. Aber er wird es nie vergessen.

3. Weil so viele Menschen zusammen so still sein können. Eigentlich sind große Menschenmengen ja eher für höhere Lärmpegel bekannt. Beim Yogasommer beeindruckt vor allem die gemeinsame Stille. Selbst wenn 400 Teilnehmer in die Karlsaue oder den Park Schönfeld kamen: Spätestens bei der Abschluss-Entspannung war



Auch im Regen beste Laune: Claudia Grünert Foto: Andreas Fischer

nichts mehr zu hören außer Vogelgezwitscher, Wind in den Bäumen und vereinzelte Kommentare von Passanten.

4. Weil Yoga immer mehr Freunde findet. Unsere Facebook-Gruppe Yogasommer hat mittlerweile fast 1400 Teilnehmer. Alle Standorte zusammen hatte der Yogasommer Woche für Woche rund 2000 Teilnehmer. Doch es sind nicht nur die Zahlen, die zeigen: Yoga findet immer mehr Freunde. Auch in vielen Gesprächen spüren wir: Vorurteile sind längst aufgebrochen. Die sinnvolle Mischung aus sportlicher Betätigung, gesundem Dehnen und Entspannung überzeugt einfach.

5. Weil Erwartungen immer wieder neu übertroffen

werden können. Bei der Premiere im vergangenen Jahr wussten wir nicht, was uns erwartet. Würde die Region Yoga annehmen? 70, 80 Teilnehmer am Tag, das hätten wir als zufriedenstellende Premiere verbucht. Dann kamen fast 700 Yogis zur Auftaktveranstaltung – und wir aus dem Staunen nicht mehr hinaus. Die Zahlen sind 2018 weiter gestiegen. In Kassel kamen Tag für Tag zwischen 300 und 400 Teilnehmer zusammen. In Baunatal und Wolfhagen waren es fast immer über 100, in Northeim fast 200. Wahnsinn.

6. Weil Yoga keine Frage des Alters oder des Geschlechts ist. Unser jüngster Teilnehmer Ben ist gerade einmal acht Monate alt, unsere ältesten Yogis sind über 80. Und auch wenn sie in der Minderheit sind: Immer mehr Männer haben sich getraut, es ausprobiert und in diesem Sommer den Yogi entdeckt. Toll! Wiederholen wir also an dieser Stelle das, was Lars Tabert sagt: „Yoga kann jeder, der atmet. Und so lange er atmet.“

7. Weil für jeden Yogi etwas dabei ist. Hatha-Yoga, dynamisches Yoga, Yin-Yoga, Yoga der Achtsamkeit: Die Welt der Stile ist weit. So weit, dass für jeden etwas dabei ist. So war auch der HNA-Yoga-

sommer ein Sommer der Vielfalt. Der eine mag die ruhigere Variante. Und wir halten fest: Die Yogi-Entdeckungsreise war abwechslungsreich und hat viel Spaß gemacht.

8. Weil Yoga ein schöner Abschluss des Arbeitstages ist. Es hat ja was: Montag für Montag sind wir raus aus der Redaktion, rein in den Park Schönfeld und haben abgeschaltet. Ähnlich kurz waren die Distanzen mittwochs und freitags in die Aue oder an die anderen Standorte. Zur Einstimmung hat oft schon die kleine Radtour geholfen. Innerhalb von wenigen Minuten war er weg, der Stress des Arbeitstages. Yoga sei Dank.

9. Weil unsere Teilnehmer für so eine großartige Atmosphäre gesorgt haben. Wir müssen euch das jetzt einmal sagen: Ihr seid fantastisch. Jede einzelne Yogastunde ist ein friedliches, freundliches, fröhliches Fest. Ihr respektiert einander. Ihr schimpft nicht, wenn der Sound mal Probleme macht. Ihr dankt unseren Lehrern für das, was sie euch geben. Ihr habt Respekt voreinander. Ihr seid der wichtigste Grund, warum der Yogasommer so wunderbar ist. Dafür sagen wir mit dem yogischen Wort des Dankes: NAMASTE!

Unsere Termine

Nähezu täglich können Sie mit uns kostenlos Sport treiben – bei der Frühsportaktion 06:30 und beim HNA-Yogasommer. Das sind die Termine in der letzten Woche des Yogasommers:



KASSEL: Montags, 6.30 Uhr, Goetheanlage; dienstags, 6.30 Uhr, An der Auehalle; mittwochs, 18.30 Uhr, Grimmwelt; donnerstags, 6.30 Uhr, Goetheanlage

BAUNATAL: Dienstags und freitags, 6.30 Uhr, vor der Max-Riegel-Halle

VELLMAR: Montags und mittwochs 6.30 Uhr, Basketballplatz im Ahnepark.

IMMENHAUSEN: Dienstags und freitags, 6.30 Uhr, vor der Jahnturnhalle



KASSEL
Freitag, 18.30 Uhr: Karlsaue beim Restaurantzirkel. Trainer: Lars Tabert
Bei Regen – an allen drei Tagen: Tennishalle des TC 31, Menzelstraße 25.

Sonntag, 9.30 Uhr: Große Abschlussveranstaltung auf der Hessenkampfbahn

• Wir informieren gegen 18 Uhr auf hna.de und via WhatsApp, falls wir reingehen. Wie Sie sich registrieren können, erfahren Sie hier: www.hna.de/yoga

Regionales Sportprogramm

Fußball

Männer, Hessenliga: Samstag, 15 Uhr: Fulda/Lehnerz - FSC Lohfelden, Vikt. Griesheim - KSV Baunatal, Buch. Flieden - Ederbergland. 16 Uhr: Neu-Isenburg - KSV Hessen.
Verbandsliga Nord: Samstag, 15.30 Uhr: Grebenstein - Eintr. Baunatal. 16 Uhr: Willingen - Sand. 17 Uhr: OSC Vellmar - Eichenzell. Sonntag, 14 Uhr: Weidenh. - Neuohf. 15 Uhr: Fulda/Leh. II - Sandersh., Kaufungen - Dörmng., CSC Kassel - Steinbach, Johannesb. - Eschwege.
Gruppenliga, Gruppe 1: Samstag, 16.30 Uhr: Felsberg/L/N-V - Gudensberg. 17 Uhr: Goddelsh./Mü. - Mengsberg. 17.45 Uhr: Wildungen/Fried. - TSV Korbach. Sonntag, 15 Uhr: Melsunger FV - Buchenberg/Ederbr., Hombg. - Volkmarshausen, Schwalmstadt II - Brunslar/Wolf, Kirchberg/Lo. - Wabern, Edertal - Körle.
Gruppe 2: Samstag, 15 Uhr: Wettesingen/Br./Ob. - Calden/Meim., Wolfhagen - Kleinalmerode/H./D. 15.30 Uhr: Reichensachsen - OSC Vellmar II. Sonntag, 15 Uhr: Herlesh./Ness./Ulfehr. - Hombressen/Ud., Vollmarsh. - Rothwesten, Heiligenrode - Bosporus KS, KSV Hessen II - VfL Kassel. 15.30 Uhr: Türkücü KS - Wichmannsh.
Hessenliga, A-Juniorinnen: Sonntag, 17 Uhr: Schwanheim - KSV Hessen.
B-Juniorinnen: Sonntag, 12.30 Uhr: KSV Hessen - Offenbach U17.
C-Juniorinnen: Samstag, 12 Uhr: FSV Frankfurt U14 - KSV Hessen.
Verbandsliga, A-Juniorinnen: Samstag, 15 Uhr: Schwalmstadt - VfL Kassel, Schauenburg - KSV Baunatal. 17 Uhr: Ederbergland - Nüsttal/Hofbieber/Dammersbach. Sonntag, 11 Uhr: Bad Soden-Salmünster - Aulatal/Kirchheim.
B-Juniorinnen: Samstag, 15 Uhr: Ederbergland - Horas. Sonntag, 11 Uhr: Vikt. Fulda II - OSC Vellmar, Alsfeld - VfL Kassel. 11.15 Uhr: BG Marburg - KSV Baunatal.
C-Juniorinnen: Samstag, 12 Uhr: KSV Baunatal II - Bad Soden-Salmünster. 15 Uhr: OSC Vellmar - VfL Kassel, Flieden/Schweben - Ederbergland.

Frauen, Hessenliga: Samstag, 17 Uhr: Großenenglis - Lütter.
Verbandsliga: Samstag, 16 Uhr: Anraff - Lippenshausen. 17 Uhr: Pilgerzell - Calden II, Nauenheim - Wilhelmshöhe.
Gruppenliga Kassel: Samstag, 16.30 Uhr: Flechtendorf - Edermünde.
Kreisoberliga Kassel: Samstag, 17 Uhr: Odersh. - Großalmerode, Ahnatal - Volkmarshausen. Sonntag, 17.15 Uhr: Heiligenr. - Metzke.
Kreisliga A Kassel: Samstag, 16 Uhr: Mardorf II - Ittertal. 17 Uhr: Hundelshausen - Antreffthal, Wettesingen/Breuna/Oberlist. - Zwesten-Urfthal, Haddamar - Eintr. Baunatal. Sonntag, 14 Uhr: Obermelsungen II - Flechtendorf II.
Hessenliga, B-Juniorinnen: Sonntag, 13.15 Uhr: Gläserzell - KSV Hessen So. 13.15.
C-Juniorinnen: Sonntag, 13 Uhr: Pilgerzell - KSV Hessen. 15 Uhr: Großenenglis - E. Frankfurt.

MT spielt bei Turnier im Harz

KASSEL. Die Bundesliga-Handballer der MT Melsungen nehmen am Wochenende am Klaus-Miesner-Gedenktour in Ilseburg teil. Erster Gegner ist heute ab 21 Uhr der slowenische Erstligist Gorenje Velenje.

Dabei muss Trainer Heiko Grimm noch auf den angeschlagenen Linksaußen Michael Alendord verzichten. Yves Kunkel soll durch die etatmäßigen Spielmacher Lasse Mikkelsen und Timm Schneider entlastet werden. Die MT könnte im Harz unter anderem auf Liga-Auftaktgegner SC Magdeburg treffen. „Wir haben keine Angst vor Magdeburg, es wäre aber schöner, wenn wir nicht gegeneinander spielen müssten“, sagt Grimm. Vielleicht gibt es ein Duell mit Simon Birkefeldts Ex-Klub Holstebro. (bjm)



MT feiert mit 700 Fans im Autohaus

Auch die schwülwarmen Temperaturen und ein kurzes Sommergewitter haben die Fans der MT Melsungen nicht abgehalten. 700 Besucher kamen zur Mannschaftspräsentation des Handball-Bundesligisten ins Audi-Zentrum Kassel beim MT-Partner Glinicke. „Alle Jungs haben in der Vorbereitung voll mitgezogen, ich bin bislang sehr zufrieden“, erklärte MT-Trainer Heiko Grimm, nachdem er und seine Spieler die Bühne betreten hatten. Am Donnerstag, 23. August, startet Melsungen mit einem Heimspiel gegen Magdeburg in die Saison. Im Bild: das Team bei der Sommerparty mit den Fans. (bjm) Foto: Andreas Fischer