

HNA-YOGASOMMER Es geht wieder los – Das sind unsere Lehrer und Standorte

„Alle werden profitieren“

INTERVIEW Lehrerin Claudia Grünert über die Faszination Yogasommer

VON FRANK ZIEMKE
UND MICHAELA STREUFF

Kassel – Es geht wieder los: Am Sonntag fällt der Startschuss für die dritte Auflage des HNA-Yogasommers mit der Auftaktveranstaltung auf der Hessenkampfbahn (9.30 Uhr). Claudia Grünert von Kassel.Yoga ist von Stunde eins an dabei und spricht im Interview über die Faszination Yogasommer und gibt wertvolle Tipps für die nächsten Wochen.

Was macht den Reiz von Yoga aus?

Es ist eine Lebenseinstellung. Die Verbindung des Menschen, der Natur. Yoga ist eine wunderbare Technik, um aus dem Alltag zu entfliehen und dich mit der Stille in Verbindung zu bringen.

Warum müssen wir denn aus dem Alltag entfliehen?

Der Alltag wirkt für viele sehr herausfordernd und schnelllebig. Yoga lehrt uns, ruhig zu bleiben und eine klare Kommunikation zu führen, wenn es stressig wird. Wir sind mit der Digitalisierung konfrontiert, großen Informations- und Datenmengen, die immer schneller bearbeitet werden müssen. Über Yoga kannst du dich, deinen Körper, deine Seele und deinen Geist total schnell zentrieren. Über diese Technik kannst du alles außen vorlassen, im Moment bleiben und mit einer gewissen Form von Gelassenheit in den Alltag zurückkehren.

Wie kommt da der Yogasommer ins Spiel?

Er ist eine wunderbare Einstimmung. Ein toller Berührungspunkt für alle, die dabei sind. Wir haben einen besonderen Raum, Teilnehmer ganz unterschiedlicher Altersklassen. Es ist faszinierend zu erleben, dass Yoga so breitflächig angenommen wird. Der Yogasommer kennt kein Alter.

Das heißt, Yoga ist keine



Sie gibt den Takt vor: Yogalehrerin Claudia Grünert (vorn im Bild) wird bei der dritten Auflage den Montag gestalten. Die Yogis treffen sich um 18.30 Uhr an den Klanginstallationen im Park Schönfeld. FOTO: PIA MALMUS

Frage des Alters?

Nein, eher eine Frage der Offenheit, sich führen und fühlen zu können. Das Vertrauen darauf, dass die Lehrer dich führen.

Was macht die Faszination Yogasommer aus?

Er verbindet Menschen miteinander. Und diese Verbindung ist total spürbar. Du bringst die Aufmerksamkeit zum Atmen und gefühlt atmen alle Yogis synchron. Wir kreieren gemeinsam etwas Außergewöhnliches. In der Stille liegt dabei das größte Potenzial. Darin liegt das Erfolgsrezept.

Bis zu 400 Yogis waren bei manchen Einheiten dabei. Kann Yoga in solch einer großen Gruppe auch ein Nachteil sein?

Klar sind die Einheiten beim Yogasommer nicht wie im Studio. Wir können nicht jeden Einzelnen exakt ausrichten.

Aber wir haben gezielt Übungen herausgesucht, bei denen keine Verletzungsfahr besteht, Übungen, die alle gut verstehen können und die verschiedene Stufen haben. Der Yogasommer hat ja noch einiges aufgezeigt.

Was denn?

Wie unterschiedlich Yoga sein kann, wie unterschiedlich die Stile sind, wie unterschiedlich es unterrichtet wird. Alle werden vom Yogasommer profitieren – alle, die Yoga ausprobiert haben. Aber auch alle, die Yoga anbieten.

Sprechen wir über die Teilnehmer: Wer kann denn Yoga machen?

Jeder, der Spaß an der Bewegung hat. Alle, die neugierig sind, verschiedene Techniken kennenzulernen. Grundsätzlich also jeder, der keine aktuellen Verletzungen hat, etwa einen Bandscheibenvorfall oder ein Herzleiden. Bei

vielen Problemen kann Yoga auch helfen.

Bei welchen denn?

Bei Rückenleiden zum Beispiel. Die Übungen gehen in die Tiefenmuskulatur und wirken ausgleichend für die Körperseiten. Über die körperliche Ausrichtung wird die seelische Ausrichtung verschärft. Der Geist kann offen sein. Es entsteht eine extreme Klarheit, weil der Geist nicht ständig damit beschäftigt ist, sich mit der Seele zu beschäftigen.

Worauf sollten die Yogis sonst noch achten?

Möglichst ein, zwei Stunden vorher nichts Deftiges oder nicht viel essen, damit die Asanas förderlich bleiben. Mitbringen sollten die Teilnehmer eine rutschfeste Matte, ein Handtuch, um sich draufzusetzen oder es unter die Knie zu legen und etwas zum Trinken. Ideal wäre es,

wenn sie fünf Minuten vor Beginn schon auf ihrer Matte sitzen könnten, um ein bisschen runterzukommen.

Worauf freuen Sie sich bei Ihrem dritten Yogasommer besonders?

Auf ein neues Publikum, die Vielfalt an Teilnehmern, Lehrern, die in der Verantwortung stehen und gucken, dass alle mitkommen. Denn letztlich geht es ja um die Menschen. Darum, die Teilnehmer mitzunehmen, zu begeistern, sich auf Yoga einzulassen. Das ist unser Auftrag.

ZUR PERSON

Claudia Grünert (47) leitet das Studio Kassel.Yoga in der Treppenstraße. Gebürtig aus der Nähe von Magdeburg, kommt sie über den Umweg Stuttgart 1993 nach Kassel. Sie ist verheiratet und hat einen Sohn.

KARLSAUE



KASSEL

Park, Aue, Tennishalle

Kassel – Drei Tage, zwei Standorte im Park Schönfeld und der Karlsaue – das ist der Yogasommer in Kassel.

■ **Die Tage und Orte:** montags im Park Schönfeld (bei den Klanginstallationen/ ab 17. Juni), mittwochs (ab 19. Juni) und freitags (ab 21. Juni) in der Karlsaue am Birkenwäldchen oder auch „Chineser“ genannt (über die Brücke an der Kunsthochschule, dann rechts halten).

■ **Bei Regen:** Steht uns die Tennishalle des TC 31 in der Menzelstraße (Nähe Auestadion) an den meisten Tagen zur Verfügung.

■ **Die Lehrer:** Claudia Grünert gestaltet den Montag, die ersten Mittwochs-Einheiten übernimmt Regine Moschner (Yoga-Garten), freitags ist Timo Wilmesmeier (Südstadtyoga) neu im Team. mis

FOTO: 1 STREUFF, 1 PRIVAT/INH



Timo Wilmesmeier
Leitet die Freitagseinheit



Regine Moschner
Lehrt dreimal mittwochs

ONLINE

Schon 1500 Mitglieder

Die Facebook-Gruppe **HNA Yogasommer** wächst stündlich: Mehr als 1500 Yogis sind mittlerweile Mitglied – eine starke Zahl, die zeigt, wie gefragt der Yogasommer ist. Wir freuen uns über jeden, der noch hinzukommt.

In dieser Gruppe und natürlich auf dem klassischen Weg über **HNA.de** werden wir in den kommenden Wochen

gegen 17 Uhr kommunizieren, ob wir bei Regenwetter in Kassel in die Tennishalle ausweichen, oder ob die Einheit an den anderen Standorten ausfallen muss.

Und klar, über die bekannten Kanäle halten wir die Yogis natürlich auch mit bunten Geschichten und Tipps rund ums Yoga auf dem Laufenden. mis

FRIELENDDORF



FRIELENDDORF

Zu Gast am Silbersee

Frielendorf – Der Yogasommer debütiert in Frielendorf.

■ **Der Ort:** Wiese am Wellnessparadies am Silbersee. Ausreichend Parkmöglichkeiten vorhanden.

■ **Die Tage:** Ab 18. Juni immer dienstags und donnerstags. Bei Regen fällt die Einheit aus. Zum Auftakt gibt's kostenlose Yogamatten.

■ **Die Lehrerin:** Manuela Fritsch ist Einzelkämpferin.



Manuela Fritsch
Yogalehrerin in Frielendorf

PARK SCHÖNFELD



Mehr Infos unter:
www.hna.de/yoga
facebook:
[hna.yogasommer](https://www.facebook.com/hna.yogasommer)

Ihr
**Fitness-Studio
in Wolfhagen**
www.lupus-sport.de

Vereinbare ein
kostenloses
Probetraining unter
kassel@day-night-sports.de

www.ksv-baunatal.de

Göttinger Straße 29
37154 Northeim
Tel. 05551 60090
www.auto-doerge.de

Powered by BARMER