

HNA-YOGASOMMER Start in die dritte Auflage auf der Hessenkampfbahn



Gut geschützt: Ist diese Teilnehmerin gegen den Regen.



Neu beim Yogasommer: Der TuSpo Frielendorf mit (von links) Jutta Wallenfels, Heike Hummel, Kerstin Thomas, Yogalehrerin Manuela Fritsch und Anna-Katharina Nöll. Am Silbersee geht's am Dienstag los.



Gefragt: Inge Klein aus Liebenau-Haueda freut sich über das Willkommensgeschenk der HNA.



Im herabschauenden Hund: Lehrerin Claudia Grünert in einer Grundhaltung. Sie ist seit Stunde eins des Yogasommers dabei.



Mit Sack und Pack: Familie Freitag ist mit Freunden und Kindern zum Yogasommer gekommen.

Keine Anreise ist zu weit

Yogis aus der ganzen Region sind beim Auftakt dabei

VON MICHAELA STREUFF

Kassel – Kein Weg ist zu weit an diesem Sonntagmorgen. Inge Klein kommt aus Liebenau-Haueda und hat gut 35 Kilometer Anreise. Der TuSpo Frielendorf, 45 Kilometer entfernt, hat gleich eine fünfköpfige Delegation geschickt. Zum Reinschnuppern, denn am Dienstag feiert der Standort am Silbersee in Frielendorf seine Yogasommer-Premiere. „Im vergangenen Jahr konnte ich leider nicht, aber diesmal wollte ich unbedingt dabei sein“, sagt Klein.

Überhaupt ist es ein bunter Teilnehmer-Mix, der an diesem leicht verregneten Sonntagmorgen den Weg auf die Hessenkampfbahn findet.

Darunter sind auch viele Kinder und Familien. Wie die Freitags aus Kassel. Papa Moritz und Mama Ilka haben die beiden Kinder Jon (4) und Siv (2) sowie Freundin Josefina mit Sohn Gaston (2) dabei. Im Gepäck: Ein Zelt, in dem die Kinder später frühstücken, während die Eltern Yoga machen. Die Familien sind erfahrene Yogis. „Wir waren in der Aue und im Park Schönfeld im vergangenen Jahr dabei“, sagt Ilka Freitag. Ihre Freundin Josefina ergänzt lachend: „Wir haben den Regen beim Auftakt letztes Jahr überlebt. Eigentlich hatten wir gehofft, dass es dieses Jahr anders wird.“

Dass sich diese Hoffnung nicht erfüllt – sei's drum.

„Wir lieben Yoga. Der Yogasommer ist eine gute Gelegenheit, rauszukommen und die Kinder einfach mitzunehmen.“ Auch das schlechte Wetter stört nicht – Klein

und Groß tragen Regenjacken. Und so steht am Ende das, mit dem Claudia Grünert wohl den meisten aus dem Herzen spricht: „Es hat Spaß gemacht, trotz des Regens.“



Anleitung: Thorsten Bauer, Regionalgeschäftsführer der Barmer, erklärt Annette Schmidt den Lungenfunktionstest.

Zentrum Wissen 2019

Persönlichkeitsentwicklung – ein Weiterbildungsangebot Ihrer Tageszeitung



Do., 27.06.2019 | Cristián Gálvez | Veränderungsfähigkeit

Abenteuer Veränderung

Aufbruch · Motivation · Wachstum

Veränderung bleibt die einzige Konstante des Lebens. Doch wie lässt sich die Zukunft in Zeiten dauerhaften Wandels motiviert und erfolgreich gestalten? Wie lassen sich Mitarbeiter, Familie und andere Menschen für Veränderungen begeistern? Überraschende Antworten finden sich in den Heldengeschichten vergangener Tage und den Blockbustern Hollywoods. Sie folgen einfachen psychologischen Mustern, von denen wir lernen können, neue und größere Ziele zu erreichen. Cristián Gálvez verbindet auf einzigartige Weise die sogenannte Heldenreise mit den Erkenntnissen der Psychologie. In seinem Vortrag begeistert er für neue Wege, Glück und persönliches Wachstum.

„Veränderung braucht Persönlichkeit.“



Veranstaltungsort:

EAM GmbH & Co. KG, Unternehmensleitung, Montevedistraße 2, 34131 Kassel
Von 19.30 bis 21.00 Uhr. (Einlass ab 19.00 Uhr)

Preise: Einzelkarte 49,- Euro* | 59,- Euro *Vorteilspreis für Abonnenten der HNA.

Infos und Buchung bei der Veranstaltungsagentur:

SPRECHERHAUS® | +49 (0) 2561 69 565 170 | info@sprecherhaus.de | www.sprecherhaus-shop.de



HNA Immer dabei.

www.meineHNA.de



Im Schneidersitz: Die Yogis kommen zu Beginn der Auftaktveranstaltung in dieser Haltung zur Ruhe.

Fit mit 06:30 und Yogasommer

Täglich in der Region trainieren

Morgens mit 30 Minuten Frühsport und 06:30 in Schwung kommen, abends eine Stunde lang beim HNA-Yogasommer entspannen. Der Clou: Beides ist kostenlos.



06:30

■ Montag: Kassel (Goetheanlage, Basketballplatz); Vellmar (Ahnepark, Basketballplatz)

■ Dienstag: Baunatal (Max-Riegel-Halle) – Immenhausen (Jahnsportplatz)

■ Mittwoch: Vellmar (Ahnepark, Basketballplatz); 18.30 Uhr: Grimmwelt

■ Donnerstag: Kassel (Goetheanlage, Basketballplatz)

■ Freitag: Baunatal (Max-Riegel-Halle) – Immenhausen (Jahnsportplatz)

YOGASOMMER (18.30 Uhr)

■ Montag: Kassel (Park Schönfeld)

■ Dienstag: Baunatal (an der KSV-Sportwelt), Frielendorf (Wellnessparadies am Silbersee), Wolfhagen (Stadtpark Bruchwiesen/Siemensstraße)

■ Mittwoch: Kassel (Karlsaue),

Witzenhausen (Bolzplatz Werraufer)

■ Donnerstag: Baunatal (an der KSV-Sportwelt), Frielendorf (Wellnessparadies am Silbersee), Wolfhagen (Stadtpark Bruchwiesen/Siemensstraße)

■ Freitag: Kassel (Karlsaue)

Bei Regen

in Kassel: Tennishalle des TC31, Menzelstraße am Auestadion
in Baunatal, Frielendorf, Wolfhagen und Witzenhausen: Einheit fällt aus

Alle Infos auf Facebook:
06dreissig
HNA Yogasommer