Das ist doch kinderleicht

Keine Frage des Alters: Warum Yoga auch etwas für die Kleinen und Jugendlichen ist

VON MICHAELA STREUFF

Kassel – Sie sind besondere Hingucker im HNA-Yogasommer: Kinder. Die Jüngsten kommen in Begleitung ihrer Eltern, die Älteren bringen gern auch mal die beste Freundin mit. Und sie zeigen: Yoga ist längst nicht nur was für Erwachsene. "Es ist total gut für Kinder", erklärt Lehrerin Claudia Grünert von Kassel.Yoga, die auch schon Kurse für kleine Yogis geleitet hat.

■ Die Kinder

Sind mit Begeisterung bei der Sache. Johanna beispielsweise ist mit ihrer Mutter Ilka Biefel gekommen. Konzentriert macht der fünfjährige Blondschopf viele Übungen mit, schielt dabei immer mal wieder hinüber zur Mama. "Meine Lieblingsübung ist der Hund", verrät sie. "Meine Cousinen machen auch alle Yoga, aber meine Freundinnen nicht."

Denn das ist Johannas kleiner Vorteil: Ihre Mama ist Fitnesstrainerin, macht selbst auch Yoga. Die gebürtige Kasselerin, die in Boppard lebt, ergänzt: "Johanna macht immer mal wieder mit." Also ist die Kleine mit ihren fünf Jahren schon eine kleine Yoga-Expertin.

Anders also als Sophia Ammermüller und Ria Urban. Die zehnjährigen Freundinnen sind zusammen mit Rias Mutter in den Park Schönfeld gekommen. Gewissermaßen



Konzentriert bei der Sache: Johanna (5) mit ihrer Mama Ilka Biefel in der Karlsaue.





Claudia Grünert Yogalehrerin



Spaß beim Yoga: Die zehnjährigen Freundinnen Sophia Ammermüller (links) und Ria Urban aus Kassel haben eine eigene Yoga-Haltung erfunden und einfach mal den Fuß bei der Nachbarin abgelegt.

klärt Ria. "Und es ist auch lus- erklärt die Fachfrau.

mer. Fazit ihrer ersten Stungemacht, und wir kommen ob sie es überhaupt können." wieder", kündigt Ria an.

■ Die Lehrerin

Freut sich über Kinder, die am HNA-Yogasommer teilnehmen oder grundsätzlich haben. "Jedes Kind kann Yoga nert. "Die Frage ist eher, wie gestaltest du Einheiten speziell für Kinder?"

einen spielerischen Zugang, der auch die Fantasie der kleinen Yogis nutzt: "Es ist für Kinder ganz leicht, Yoga spielerisch zu erlernen: Sie wernen, Bewegungen, die sie sich vorstellen können."

Grünert hat die Matte in einen Zauberteppich verwan- sagt sie. delt. "Die Kinder kommen an, reisen durch verschiedene Länder, lernen neue Übun- Facebook: HNA Yogasommer gen kennen. Über die Fanta- www.hna.de/Yoga

zum Reinschnuppern. "Das siereise bekommen sie einen ist sehr entspannend", er- schnellen Zugang zum Yoga",

Grundsätzlich sind Einhei-Klar, denn die eine oder anten für den Nachwuchs kürdere Haltung sieht ja auch zer als für Erwachsene. "Ich erst einmal komisch aus. Und halte 30 Minuten für optinebenbei haben Ria und So- mal", sagt Grünert. Dabei phia auch noch eine neue Fi- kann sogar manch ein Ergur erfunden – als sie im Vier- wachsener von den kleinen füßlerstand ein Bein zur Seite Yogis etwas lernen: "Wenn strecken sollen, legen sie es du Kinder begeisterst, fließen kurzerhand auf dem Rücken sie mit und öffnen schnell ihr ihrer Nachbarin ab. Ist ir- Herz. Sie hinterfragen nicht, gendwie ein bisschen beque- vertrauen einfach. Die Erwachsenen sind häufig kopfde: "Es hat ziemlich viel Spaß lastig, denken zu viel nach,

Und was für die Großen gut ist, ist auch für die Kleinen gut. Körperlich wie geistig. "Sie lernen, bei sich zu bleiben. Heute sind alle in den Medien unterwegs. Es ist ihre Lust am Yoga entdeckt wichtig, auch mal abzuschalten, zu entschleunigen in eimachen", sagt Claudia Grü- ner Welt, die immer beschleunigter wird", sagt Grünert. Manche Kinder leiden unter ungesunden Körperhal-Die Lösung liegt nahe: über tungen. "Yoga schult die gesunde Körperhaltung, die Konzentrationsfähigkeit und die mentale Stärke", erklärt die Fachfrau.

Vor kurzem erst hat sie mit den zu einem Baum, zu ei- der Fußball-Mannschaft ihres nem Hund, zu einer Katze. Sohnes Louis (12) neben Fit-Das sind Dinge, die sie ken- nesstraining auch Yoga gemacht. Im Fokus: Dehnen und flexibilisieren. "Das kam bei den Jungs total gut an",

> ■ Der HNA-Yogasommer im Internet:

Klinisches Demenz Zentrum

Haben Sie Verwandte, die an Alzheimer leiden? Machen Sie sich Gedanken über Ihr eigenes Alzheimer-Risiko?

Wir führen eine klinische Studie zur Vorbeugung von Alzheimer durch. Im Rahmen der Studie soll die Verträglichkeit und Wirksamkeit von einem nicht zugelassenen Wirkstoff gegenüber Placebo in der Vorbeugung von Alzheimer bei Personen mit erhöhtem Alzheimer Risiko erforscht werden. Diese Studie könnte für Sie geeignet sein, wenn Sie:

- zwischen 60 und 75 Jahre alt sind
- keine Gedächtnisprobleme h:
- bereit sind, einen Gentest durchführen zu lassen, um zu erfahren, ob Sie ein erhöhtes Risiko für Alzheimer haben?

Die Entscheidung, ob Sie für diese Studie geeignet sind, trifft der Prüfarzt. Wenn Sie an einer Teilnahme interessiert sind, dann melden Sie sich bei uns! Weitere Infos: **2 0551 - 39 84 01**

□ demenzzentrum@med.uni-goettingen.de

Klinik für Neurologie, KDZ, 37099 Göttingen Weitere Informationen im Internet unter www.generation.novartis.de Diese Untersuchung ist den zuständigen Behörden angezeigt. Novartis Pharma AG ist Sponsor der Studie.

Verloren/Gefunden

Mittwoch 26.6.19 nach dem Ballhauskonzert (KS-Wilh.) gegen 20 Uhr, habe ich meine opt. Lesebrille (schwarze Bü-gel, rot-gelb-buntes Gestell) auf dem Weg zum Schloßparkplatz verloren. Bitte melden. Tel. 0561/516578 Danke

Verloren: Am 21.6.19 Gleitsichtbrille m. Etui im Bergpark Kassel. 05606-9962

Bekanntschaften

SIE, 80 J., möchte gerne nette Menschen kennenlernen, die auch der Einsamkeit im Alter entgehen möchten. Zuschriften unter A 462596 an diese

Kontakte

Sexy Lea (18) 01525-735 94 37

Clubs

WWW.SEXCLUBKASSEL.DE · 0561/43991

Die Öffnungszeiten aller Schwimmbäder **Ihrer Region** finden Sie in Ihrer lokalen Tageszeitung.



Freie Berufe

Internisten

Dr. med. Michael Donges Lucie Jungblut

Liebe Patientinnen und Patienten der Praxis Dr. Daß und Jacobi, gerne übernehmen wir Ihre hausärztlich-internistische Betreuung und vergrößern unser Angebot mit einer weiteren ärztlichen Kollegin. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Unterricht

Ferien-Nachhilfe Prüfungsvorberei

tung Latein / Französisch / Englisch Zuverlässige und geduldige Gymnasi-allehrerin mit langjähriger Nachhilfe-erfahrung bietet während der Som-merferien fundierte Einzelnachhilfe in

Latein, Französisch und Englisch an. In-dividuell auf ihr Kind abgestimmt, inkl. Materialien, Vokabeltests usw. Tele-fon/Whatsapp: 0172/2785080

Erteile Nachhilfeunterricht in Französisch im Raum Waldeck - Fran-kenberg, vorzugsweise in Franken-berg, Telefon 0152/ 37236374

Öffentl. Ausschreibungen

Öffentliche Ausschreibung

Die Submissionsstelle des Landkreises Kassel schreibt hiermit für die Grund-schule Lohfelden – Neubau Mensa – die Dachdecker- und Klempnerarbeiten gem. VOB/A (Vergabenummer: 23B 19 268-4) öffentlich aus.

Die Angebotsunterlagen können unter www.vergabe.rib.de angefordert

Siehe HAD-Referenznummer: 19/1281

(Langtext der Bekanntmachung)

18.07.2019, 10:45 Uhr

Maschinenmarkt

www.donges-jungblut.de

Kassel Harleshausen

DOOSAN GABELSTAPLER **Dieter Landefeld**

Über 20 Stück neu und gebrauchte Gabelstapler am Lager. Diesel, Gas, Elektro und Lagerhaus.

Telefon 0561 52188108, 0173 4145944

Geschäftsverbindungen

Vollexistenz! Gut gehendes Maklerbüro Nähe Kassel ab 2020 zu verkaufen, Zuschr. A 450197 an diese Zeitung

Geldmarkt

Käufer/Investor/Teilhaber/Bewoh**ner** gesucht für Seniorenwohnanlage in Knüllwald, Tel. 01521 0967030

Gesundheitsdienst

Pflegebett, elektrisch verstellbar neuwertig, wegen Wohnungswechsel zu verkaufen, VB 480€, Tel. 0561 822975

Verschiedenes

Alarm-Anlagen nur vom Fachmann Telefon 05 61 / 8 20 37 70

Probleme mit Baumstümpfen??

Wir fräsen bis PRO BAUM 200 cm unter **GmbH** 0561/7399116 Haushaltsauflösungen

besenrein mit Wertverrechnung Entrümpelungen, Nachlassankäufe Gebrauchtmöbel Markt - Wesertor 雷 05 61 / 8 70 20 61.

Baumfällungen jeder Art Baumpflege arbora-766 86 85 Baumtechnik V.de

<mark>lmzüge • Entrümpelungen</mark> esenrein • Haushaltsauflösung • Entsor ungen aller Art • Einzelstücktransporte 🕏 05 61 / 70 55 38 16

Teppichwäscherei Maron

Baumfällung/Heckenschnitt/Minibagger mit Abfuhr. Baumstumpffräsdienst E. Heublein, Gartenbau 0170-2731919

verksprofi 05 61 / 7 05 53 816

m-/Heckenschnitt 05 61 / 70 55 38 16

2 Naturgräber im Friedwald Reinhardswald (Buche) 30 % unter Kaufpreis abzugeben. Tel. 04531-886353

Dachrinnenreinigung 05 61 / 70 55 38 16

Baumwurzel Fräs-Dienst

0561 / 766 86 85

Betroffene zum Erfahrungsaustausch gesucht, die sich in einem Zahnarzthaftungs-prozess befinden bzw. befunden ha-ben. Bitte melden unter Zuschr. Z 129088 an diese Zeitung

Kellerentrümpelung KS 70 55 38 16

Dudelsack-Spieler für Samstag, den 24.8.2019, gesucht. Feier nahe Warburg, muss nicht perfekt sein, ca. halbe Stunde -am frühen Abend. Bitte SMS an: Tel. 0176 54955331 (oder Anruf, rufe zurück)

Geflügelverkauf am Samstag, 13.Juli 2019
jeweils von 9.30 bis 10.00 Uhr an der
Flarichsmühle, Kassel-Bettenhausen,
Ochshäuser Straße 27. Vorbestellung erbeten, Telefon: 0 52 46 / 86 60

www.gefluegelhof-wittenborg.de

Westfalen zum Netrebko Konzert im Gerry-Weber-Stadion am 13. September 2019 ab Kassel gesucht. 05603-4648

Mitfahrgelegenheit nach Halle/

Suche Fachanwalt, für BU-Rente, der mich vor dem Sozialgericht Hildes heim zum Herbst hin vertritt. Rechts schutzversicherung vorhanden, Chif-

Suche Patienten mit Histamininto-leranz, bitte um Anruf, Tel. 0561-884067 Danke.

Suche jemanden, der unsere Garten-

hütte streicht (Frankenberg u. Umge-bung). Tel. 0170-8092622

Viele Sachen abzugeben, alles VB, Holzküchenschrank/ restauriert 555 €, Lederlehrer Rucksack 55 €, Trike 120 . aktustischer Bass 99 €. Ukulele 20 €, Ventilator 40 €, neue Badminton-schläger je 8 und Siemens Lady Spül-maschine, sowie Rigipsplatten und Glasbodenplatte, noch verpackt zu verschenken. Tel. 0152-34201892

 Gartengestaltung-Pflege-Pflasterarbeiten, Garten winterfest, Bäume und Sträucher schneiden/fällen mit Abfuhr. Firma Kerstan/Müller & 05624 925330 Angebot und Beratung kostenlos!