



Mit Haltung, markierten Plätzen und viel Abstand: So ist der HNA-Yogasommer auf der Hessenkampfbahn gestartet.

FOTO: DIETER SCHACHTSCHNEIDER

HNA-YOGASOMMER Auftakt in Kassel und Baunatal in abgespeckter Form

GRUSS DES TAGES

Im Krieger gegen Corona

Im vierten Jahr wäre der HNA-Yogasommer weiter gewachsen. Doch dann kam Corona. Und so fiel gestern der Startschuss für den kleinen Yogasommer mit 120 Yogis in Kassel und Baunatal.

VON ROBIN LIPKE
UND MICHAELA STREUFF

Erinnerungen werden wach an die Vorjahre. Als mehr als 500 Teilnehmer ihre Yogamatten vor der Orangerie ausgebreitet hatten. Oder als sich plötzlich der Himmel auftut und den Auftakt des HNA-Yogasommers in Wasserspiele verwandelte. Dieses Mal ist alles anders – wegen Corona, na klar. Es gibt Kontrollen. Es muss auf die Anzahl der Yogis geachtet werden. Und auf die Abstände ja sowieso. Es ist ein Auftakt in abgespeckter Form.

Aber das macht nichts. Yoga funktioniert immer und überall, egal zu welchen Zeiten. In der Asana des Kriegers stemmen sich die Teilnehmer gegen Corona und vergessen sowohl in Kassel auf der Hessenkampfbahn als auch in Baunatal auf dem Basketballfeld der KSV-Sportwelt für mindestens eine Stunde, dass es diese Pandemie überhaupt gibt. So verlief der Start:

8.50 Uhr: Der früheste Vogel heißt Günther Sindram. Er

steht als erster Yogi vor der – noch – verschlossenen Tür zur Hessenkampfbahn. Erst um 9.01 Uhr aber bittet Stefan Göbel vom Veranstaltungsteam der HNA zur Eingangskontrolle. Als Zweite hat sich Sonja Fuhrmann hinzugesellt. „Es ist toll, dass wir endlich wieder was draußen zusammen machen können“, sagt sie. Hütchen, wie sie sonst beim Fußball-Training genutzt werden, sind auf dem Rasen verteilt. Sie markieren die Liege-Plätze für die 80 Yogamatten.

9.14 Uhr: „Hereinspaziert!“ Wie ein Türsteher kontrolliert Yogalehrerin Tina Koumantsioti die Namen und hakt ab. „Da haben wir dich ja.“ Nur wer sich vorher angemeldet hat und auf der Liste steht, darf das Basketballfeld betreten. So etwas hat es in Baunatal auch noch nicht gegeben. „Aber so ist es jetzt halt“, sagt Ilona Heinisch, die von Beginn an am Yogasommer teilnimmt. Nun freut sich die Baunatalerin darauf, dass sie mit vielen anderen Menschen Yoga machen kann. 40 sind es insgesamt. Mehr hätten es nicht sein dürfen.

9.20 Uhr: Katrin Eschstruth, Vorstandsmitglied beim KSV Baunatal, pappt ein Schild neben den Eingang zum Basketballfeld – ein Schild, das in diesen Tagen sehr oft zu sehen ist. Eschstruth schnappt



Fokussiert in Kassel bei der Sache: Die Yogalehrer Lars Tabert und Claudia Grünert.

FOTO: DIETER SCHACHTSCHNEIDER

sich ein Mikrofon und sagt: „Lasst bitte einen Gang in der Mitte frei, rutscht nach hinten durch und breitet eure Matte so aus, dass bis zur nächsten mindestens 1,50 Meter frei bleibt.“

9.30 Uhr: Frank Ziemke, HNA-Sportchef und Initiator des Yogasommers, begrüßt die Yogis in Kassel. „Eigentlich sollte der Yogasommer in diesem Jahr noch größer werden mit neuen Lehrern, neuen Standorten. Jetzt ist alles abgespeckter. Es gibt sogar nur ein Headset für unsere beiden Lehrer. Aber es ist eine schöne Sache, dass wir trotzdem hier sind.“ Und mit Blick auf die grauen Wolken

ergänzt er: „Und eine Bitte noch: Sollte es doch wieder Regen und Gewitter geben, bitte mit Abstand gehen.“

9.40 Uhr: Yoga in Kassel beginnt. Einige der markierten Plätze sind dann doch frei geblieben. Ob es die Gewitter-Warnung war, die einige zuhause bleiben ließ? Ärgerlich bleibt es trotzdem für die große Zahl an Yogis, die sich beworben hatten und diesmal nicht dabei sein durften.

9.41 Uhr: Lars Tabert trägt das Headset zuerst. Der Chef des Barfußstempels steht für dynamisches Yoga und lässt die Yogis schwitzen. Die Orangerie wirft sein Echo zurück. Es geht in den Krieger, in die Vorbeuge und den herabschauenden Hund. „Mit Attitude bitte.“ Beim Stuhl mahnt er: „Bitte den eleganten, nicht den abgebrochenen.“

9.43 Uhr: In Baunatal färbt sich der Himmel dunkler. In der Ferne donnert es leicht. Tina Koumantsioti sagt den Tigern, den Kaktus, den Baum, Varianten des Sonnengrußes. „Vielleicht kommt die Sonne ja noch raus.“

10.01 Uhr: In Kassel übernimmt nach der ersten halben Stunde Claudia Grünert von Kassel.Yoga: „Genieß den Schweiß auf deiner Haut“, empfiehlt sie, lacht und lädt

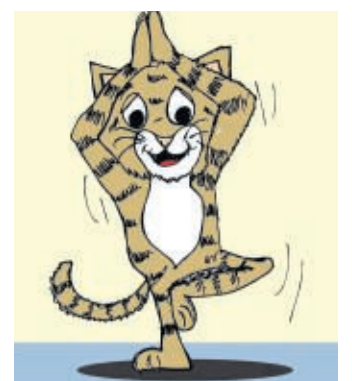
dann zum Innehalten ein. Denn „Yoga heißt Verweilen.“

10.05 Uhr: Und dann der Krieger – in Baunatal. Position eins. Position zwei. Stabilität und Stärke sind gefragt. Es kribbelt in den Oberschenkeln. „Atmet bewusst, genießt es. Und vergesst das Lächeln nicht“, sagt die Yogalehrerin. Nun denn.

10.12 Uhr: Die Yogis sind im Flow: Brett, der Hund mal herabschauend, dann herabschauend.

10.33 Uhr: Grünert verneigt die Hände vor der Brust, klatscht dann, bedankt sich und sagt: „Wir freuen uns auf die nächste Woche mit Euch.“ Nikolaj Gebert, einer von fünf Männern, sagt nach seinem Yogasommerdebüt: „Ich bewerbe ich auf jeden Fall wieder. Das war super.“

10.35 Uhr: „Der Krieger hat mir ganz schön zu schaffen gemacht“, sagt Steffen Töppler in Baunatal. Trotzdem fühlt er sich gut. Für den Auftakt habe er sogar seinen Urlaub einen Tag früher beendet. Er hätte es schrecklich gefunden, wenn der Yogasommer komplett ausgefallen wäre. Und dann sagt der Freiluft-Yogafan das, was für alle Yogis zutrifft: „Wenigstens können wir jetzt den Yogasommer reduziert genießen.“



Das Fell ist trocken

MUSKELKATER

Hallo, liebe Leute. Das war ja kaum zu glauben heute. Kein Regentropfen. Kein Blitz. Kein Donner. Dabei hatte ich meine wetterfeste Jacke eingepackt. Und Ohropax. Ich mag es nicht, wenn es in meinen Ohren kracht. Und mein Fell nass wird. Jetzt überlege ich, ob ich meine Wetterapp noch mag. Sagt stundenlange Gewitter voraus auf meinem cool-getigerten Katerhandy. Und lässt mich vor Sorge kaum schlafen.

So aber bin ich heute ein zufriedener Yogi. Das war ein tolles Erlebnis, mit lauter netten Menschen. Wir waren auf Abstand – und trotzdem eine Gemeinschaft. Dieser Yoga-Start hatte etwas Befreiendes. Gab uns ein weiteres Stück Alltag zurück. Mein Katerkörper wurde mal wieder bewegt. Und das Fell ist trocken geblieben. *Euer Muskelkater*

Online anmelden

Ab heute können Sie sich für den zweiten Sonntag des HNA-Yogasommers bewerben. Die Frist endet am Mittwoch um 16 Uhr. Die Gewinner werden ausgelost und per E-Mail benachrichtigt. Ganz wichtig: Bitte bewerben Sie sich nur für einen der beiden Standorte.

Kassel: Bitte füllen Sie das Online-Formular auf www.hna.de/yoga aus.

Baunatal: Bitte schicken Sie eine E-Mail mit dem Betreff „HNA-Yogasommer“ an kurse@ksv-baunatal.de. Bitte geben Sie Ihren Namen, Anschrift und Telefonnummer an.

mis



Maske muss beim Einlass in Baunatal sein: Yogalehrerin Tina Koumantsioti (linkes Bild, links) kontrolliert, ob Ilona Heinisch auf der Liste steht. Während der Yogastunde (rechtes Bild) durften die Masken abgenommen werden.



FOTOS: ANDREAS FISCHER