

Yoga am Weltyogatag

5 GRÜNDE Warum Yoga einen hohen Stellenwert verdient

VON FRANK ZIEMKE

Kassel – Ein passenderes Datum konnte es nicht geben für den zweiten Termin des HNA-Yogasommers. Als sich am Sonntag die Teilnehmer in Kassel und Baunatal trafen, da wurden sie am Weltyogatag aktiv. Ins Leben gerufen hat ihn die Generalversammlung der Vereinten Nationen. Yoga ist also geadelt. Wir nennen fünf Gründe, warum Yoga einen hohen Stellenwert genießt – gerade auch in Corona-Zeiten.

1. Weil Yoga ganzheitlich wirkt. „Yoga macht alles mit dem Körper. Es dehnt, es streckt, es kräftigt“, sagt die Kasseler Yogalehrerin Carola Noske. Für viele Menschen, die sich im Alltag sehr einseitig bewegen, kann Yoga also eine echte Wohltat sein. Ganzheitlich meint aber nicht nur Bewegung. Weil Atem-Übungen und Entspannung eine große Rolle spielen, kann Yoga neben dem Körper auch die Seele ins Gleichgewicht bringen.

2. Weil Yoga wichtige Unterstützung für die Gesundheit ist. Auch hier geht es um den Atem. Wer ein wenig Yoga-Praxis hat, weiß, dass alle Übungen, jede Bewegung vom Atem geführt wird. Der Atem wird geschult. Und mit ihm die Lunge gestärkt. Yogalehrer Volker Schmauch sieht daneben noch eine andere, die geistige Ebene: „Yoga vermittelt Lebensfreude.



Von den Vereinten Nationen geadelt: Yoga am Weltyogatag vor der Kasseler Orangerie. Im Vordergrund Lehrer Volker Schmauch.

FOTO: ANDREAS FISCHER

Es lehrt uns, dankbar zu sein. In Zeiten, wie wir sie gerade erleben, kann Yoga helfen, sich nicht nur auf Negatives zu konzentrieren.“

3. Weil Yoga die Gemeinschaft stärkt. Klar, jeder kann auch für sich allein Yoga treiben. Aber in der Gruppe, ob im Kurs oder wie beim Yogasommer, sorgt für ein großartiges Gemeinschaftsgefühl. Gemeinsam sportlich sein, gemeinsam innehalten, gemeinsam schweigen – der Yogasommer hält viele besondere Momente parat.

Auch das ist übrigens wichtig in der Corona-Zeit. „Die Yogagemeinde hat sich ver-

netzt. Es gab beispielsweise den weltweiten Aufruf, zu einer bestimmten Zeit gemeinsam Yoga zu treiben. So etwas verbindet“, sagt Schmauch.

Für nächsten Sonntag bewerben

Standort Kassel: Lars Tabert gestaltet mit seinem Team vom Barfußtempel die Einheit am 28. Juni. Für die 90 Plätze auf der Hessenkampfbahn können Sie sich noch bis Mittwoch, 12 Uhr, übers Online-Formular bewerben. www.hna.de/yoga

Standort Baunatal: Beim KSV Baunatal findet die Einheit auf dem Basketballplatz neben der Sportwelt mit Lehrerin Marion Meilinger-Frisch statt. Bewerbung für einen der 40 Plätze per E-Mail bis Mittwoch, 12 Uhr: kurse@ksv-baunatal.de mit dem Betreff: HNA-Yogasommer, dazu bitte Namen, Anschrift und Telefonnummer. mis

4. Weil Yoga jetzt ein Stück Normalität bietet. Viele Teilnehmer des Yogasommers betonen gerade diesen Aspekt: Wie froh sie sind, dass sie zusammenkommen

können. Wie sehr die Möglichkeit, wieder Yoga treiben zu können gemeinsam mit anderen, ein wohltuender Schritt in die Normalität ist. Häufig fällt auch dieser Satz: „Durch Yoga bekomme ich wieder Lust auf Sport.“

5. Weil uns Yoga mit der Natur verbindet. Und das nicht nur, weil wir Übungen ausführen, die Hund, Katze oder Baum heißen. Spätestens bei der Schlussspannung, wenn die Sonne das Gesicht wärmt, ein paar Ameisen über den Unterarm krabbeln, Vögel zwitschern und eine leichte Brise weht, ist der Yogi gerdet.

GRUSS DES TAGES



Das Ziel immer fest im Blick

BEN STEINHÄUSER

Normalerweise wäre ich Anfang April in vier Etappen vom Friedrichsplatz in Kassel nach Hamburg zum Final Four im deutschen Handball-Pokal gelaufen – für einen guten Zweck. Ich möchte mit meiner Aktion die Kleinen Riesen Nordhessen und die Fördergemeinschaft Kinderkrebs-Zentrum Hamburg unterstützen. Zwar bin ich etwas ausgebremst worden, weil die Veranstaltung auf Ende Februar 2021 verschoben wurde, von meinem Ziel abbringen lasse ich mich aber nicht.

Deswegen trainiere ich einfach weiter – fünfmal pro Woche. Das macht im Schnitt 200 Kilometer in einer Woche. Ich brauche dieses Pensum, damit ich im Februar 75 Kilometer pro Tag schaffe und die Strecke über Northheim, Hannover und Soltau so gut wie möglich bewältige.

Mangelnde Motivation war für mich in den vergangenen Wochen nie ein Thema. Ich weiß, wofür ich diesen Aufwand betreibe. Und ich freue mich, dass ich so viele Unterstützer bei meiner Aktion habe. bjm

FOTO: STEINHÄUSER/NH

DARUM TUT UNS ES GUT



Mario Bär (53), Ihringshausen

Wer regelmäßig Yoga treibt, der merkt: Man wird ruhiger, fühlt sich wohler, man ist etwas entspannter während des Tages. Man entschleunigt ein wenig. Diese Ruhe nimmt man mit in den Arbeitsalltag und springt dort nicht herum wie ein Gummiband. Vor Corona habe ich regelmäßig Yoga gemacht, jetzt steige ich langsam wieder ein. Denn ich merke: Die innere Unruhe steigt.



Barbara Zinke (64), Niestetal

Yoga erdet mich. Entspannt mich. Und vor allem: Es macht mich mit all seinen Übungen, die den ganzen Körper in Anspruch nehmen, fit für den Alltag. Es hat mir da in vielen Situationen geholfen. Dank Yoga habe ich Schicksalsschläge überwinden können. Einmal pro Woche mache ich derzeit Yoga und war auch im vergangenen Jahr Teil des HNA-Yogasommers.



Frank (54) und Kristina (52), Wiegand, Kaufungen

KRISTINA WIEGAND: Wir sind erst jetzt durch Corona auf Yoga gekommen und haben in den letzten Wochen online mitgemacht. Yoga hilft, sich in der Mitte zu finden und fördert die Beweglichkeit.

Frank Wiegand: Yoga kostet echt Kraft. Es ist eine neue Erfahrung, dass wir richtig geschwitzt haben. Ich gehe seit 20 Jahren zur Rückenschule. Ich hätte nicht für möglich gehalten, wie gut Yoga tut.



Brigitte Gebert (52), Grebenstein

Yoga tut der eigenen Gesundheit und gesamten Muskulatur richtig gut. Es wird mich entspannter und gelassener machen. Das ist jedenfalls die Erwartung, die ich ans Yoga habe. Denn ich bin jetzt tatsächlich zum ersten Mal beim Yogasommer. Ganz neu sind die Übungen aber nicht für mich, ich streue sie immer mal wieder in den Alltag ein und merke, wie gut sie mir tun.



Nina (22) und Meike (24) Schmidt, Kassel

NINA SCHMIDT: Wir haben Yoga durch den Yogasommer kennengelernt und sind im dritten Jahr dabei. Es ist genau mein Ding. Mit Yoga kann ich entspannen und runterkommen.

MEIKE SCHMIDT: Es ist eine ganz andere Art von Sport. Dank Yoga habe ich weniger Rückenschmerzen, bin beweglicher geworden. Und ich bin ausgeglichener, wenn ich es in den Alltag integriere. mis

Ben Steinhäuser (35) arbeitet als Sales Manager für den FunktionsbekleidungsHersteller Lenz und ist ein Partner des Handball-Bundesligisten MT Melsungen. Der aus Altenau in Niedersachsen stammende Steinhäuser war früher Store Manager beim Runners Point in Kassel. 2014 sorgte er für Aufsehen, als er mit dem Rad von Kassel nach Toulouse in Frankreich fuhr, um beim ersten Europacupspiel der MT dabei zu sein. Steinhäuser ist verheiratet.

Das ist die Gewinnerin des Sportquiz

Kassel – In unserem Sportquiz der vergangenen Samstagausgabe ging es um Sportler auf dem Olymp. Also besser gesagt, um nordhessische Teilnehmer an den Olympischen Spielen im Winter und Sommer. Wir fragten unter anderem das Wissen über deren Leistungen ab. Mehr als 50 Leserinnen und Leser haben unser Glückstelefon angerufen, gesucht haben wir einen olympischen Begriff. Es war der „Fackellauf“. Gewusst hat das Jutta Kratzsch aus Wolfhagen, die als Gewinnerin ausgelost wurde.

Gemeinsam mit dem Weber Store Kassel im bunten Hornschu-Haus hatten wir einen Weber-Grill im Wert von 599 Euro als Gewinn ausgelobt. Über diesen darf sich die Gewinnerin nun freuen.

Wir sagen herzlichen Glückwunsch und wünschen viel Spaß mit dem Preis. mko

Husky Klöpfer nach Krefeld

Krefeld/Kassel – Eishockeystürmer Patrick Klöpfer kehrt zu seinem Stammverein nach Krefeld und somit in die DEL zurück. Der 26-Jährige war erst im vergangenen Winter aus Crimmitschau zum zweiten Mal nach 2017/18 zu den Kassel Huskies gewechselt.

Klöpfer hatte aufgrund einer Unterleibsverletzung nur 19 Einsätze bestritten, nach HNA-Informationen danach dann vergeblich auf ein neues Angebot gewartet. sam

Ex-Kasseler verpflichtet zwei Kasseler

EISHOCKEY Junge Stürmer Trattner und Betzold folgen Trainer Rico Rossi nach Dresden



Erik Betzold
Eishockey-Stürmer



Louis Trattner
Eishockey-Stürmer

stärkt mit jüngeren Spielern arbeiten und sagt: „Erik ist läuferisch gut, hat einen her-

vorragenden Arbeitswillen. Louis ist jung, kämpferisch und lernfähig. Es macht im-

mer Spaß junge Talente zu entwickeln und Erfolg mit ihnen zu haben.“ Betzold war 2014 in die Nachwuchsabteilung der Kölner Haie gewechselt und hatte in der vergangenen Saison als Leihgabe neun Spiele für Bad Nauheim und 42 für Freiburg absolviert. Trattner stand zuletzt ebenfalls dort unter Vertrag, absolvierte 20 Spiele und 26 als Förderlizenzler in der Oberliga für Lindau. mis