

# „Es wird sehr persönlich“

**INTERVIEW** Die Lehrer Lars Tabert und Claudia Grünert über den HNA-Yogasommer

VON MICHAELA STREUFF

Kassel – Kleiner wird er in diesem Jahr, der HNA-Yogasommer. Einiges ist in Zeiten von Corona anders. Bekannt aber sind die Yogalehrer, die mit ihren Teams ab 14. Juni die Einheiten auf der Kasseler Hessenkampfbahn gestalten werden. Im Doppelinterview sprechen Claudia Grünert (Kassel.Yoga) und Lars Tabert (Barfußstempel) darüber.

## Warum sollte man ausgerechnet jetzt Yoga machen?

CLAUDIA GRÜNERT: Yoga ist die Verbindung von Körper, Seele und Geist und wird als eine ganzheitliche Technik gesehen, eine Lebenseinstellung, eine Haltung. Es ist wichtiger denn je, weil alles im Leben gerade anders ist. Yoga kann Orientierung und Hilfe bieten, Vertrauen, auch in sich selbst und einen klaren Menschenverstand, der dir hilft, Dinge zu entscheiden.

LARS TABERT: Yoga hat in Zeiten von Corona zwei wichtige Aspekte. Erstens, der physische: Du kannst dich im Yoga sehr gut bewegen und etwas für den Körper tun. Zweitens kann Yoga Stress im Kopf abbauen. Mit der meditativen Grundlage und einem tiefen Atem ist jeder imstande, sich körperlich und auch geistig zu entspannen.

## Wie unterscheidet sich der Yogasommer von den bisherigen?

GRÜNERT: Es wird sehr persönlich. Wir werden die Teilnehmer richtig sehen, sonst waren ja häufig Massen dabei. Nun können wir Blickkontakt halten. Es wird familiär und diszipliniert, um den Abstand zu wahren. Die Zeit ist sehr angespannt. Yoga unter freiem Himmel zu praktizieren, ist ein Geschenk. Es hat nicht mehr die Leichtigkeit, das Einfach-Kommen geht nicht mehr. Vorher haben wir das Tor der Hessenkampfbahn aufgemacht, und wer kam, der kam. Das ist ja jetzt leider nicht möglich. Es ist etwas eingeschränkter – wie unser Leben.

TABERT: Wir werden nicht jeden Tag präsent sein, sondern jeden Sonntag einmal Yoga anbieten. Es wird ruhiger sein. Ich glaube, es wird auch ein gewisses Maß an Unsicherheit da sein. Dieses große Gruppenfeeling wird fehlen. Nichtsdestotrotz wird der Yogasommer genauso gut sein wie vor der Pandemie.

## Verändern Sie wegen Corona das Programm?

GRÜNERT: Da alles kleiner ist, können wir sogar manches individueller ansagen. Die Qualität und Technik, die wir liefern, ändert sich ja nicht. Egal, ob 80 Yogis mitmachen oder 500.



Führen in Kassel durch den HNA-Yogasommer: Lars Tabert (Barfußstempel) und Claudia Grünert (Kassel.Yoga). Das Foto entstand beim Finale 2018.

ARCHIVFOTO: ANDREAS FISCHER

TABERT: Nein. Die Yogis erwartet dieselbe Leistung von uns, dieselbe Leidenschaft. Sie werden genauso schwitzen wie sonst, dieselbe Unterhaltung bekommen wie vor Corona.

GRÜNERT: Weil ich vom Yoga total überzeugt bin. Es ist für mich etwas, das mich in meinem Leben begleitet, stützt und trägt, was mich verbindet mit all den Menschen, die in dem Moment da sind. Und weil es für mich ein Geschenk ist, dass ich das nach Außen geben und mit anderen teilen kann. Es ist ein gutes Statement für Kassel, den Yogasommer so anzubieten: mit einer Spende für soziale Projekte und der Möglichkeit für uns Lehrer, Yoga vorstellen zu können.

## Worauf freuen Sie sich?

GRÜNERT: Auf Wiedersehen mit Menschen, die ich jedes Jahr getroffen habe. Ich freue mich, dass der Yogasommer nach wie vor ein Teil von Kassel ist, dass die HNA und die Barmer es ermöglichen. Dass wir ein Zeichen setzen und uns gemeinsam im geschützten Rahmen begegnen.

TABERT: Ich freue mich darauf, unser Yoga den Menschen wieder näherzubringen, ihnen ein Ächzen abzuverlangen, in der Körperlichkeit wieder den Körper zu spüren und dabei abschalten zu können.

Warum haben Sie dem Yogasommer die Treue gehalten?

GRÜNERT: Weil ich vom Yoga total überzeugt bin. Es ist für mich etwas, das mich in meinem Leben begleitet, stützt und trägt, was mich verbindet mit all den Menschen, die in dem Moment da sind. Und weil es für mich ein Geschenk ist, dass ich das nach Außen geben und mit anderen teilen kann. Es ist ein gutes Statement für Kassel, den Yogasommer so anzubieten: mit einer Spende für soziale Projekte und der Möglichkeit für uns Lehrer, Yoga vorstellen zu können.

## SERVICE

### Yogasommer – so können Sie zum Auftakt dabei sein

Der kleine Yogasommer findet an neun Sonntagen ab dem 14. Juni auf der Kasseler Hessenkampfbahn und beim KSV Baunatal (Basketballplatz an der KSV Sportwelt) statt. Beginn ist jeweils um 9.30 Uhr, Dauer der kostenlosen Einheit eine Stunde. Aufgrund der Corona-Vorgaben ist die Teilnehmerzahl pro Veranstaltung auf 80 in Kassel und 40 in Baunatal begrenzt. Die Gewinner werden ausgelost und per E-Mail informiert.

■ **Teilnahme in Kassel am 14. Juni:** Bitte füllen Sie bis Montag, 12 Uhr, das Online-Formular

aus, das Sie unter diesem Link finden: [www.hna.de/yogasommerekassel](https://www.hna.de/yogasommerekassel)

■ **Teilnahme in Baunatal am 14. Juni:** Bitte schicken Sie bis Montag, 12 Uhr, eine E-Mail mit dem Betreff HNA-Yogasommer an [kurse@ksv-baunatal.de](mailto:kurse@ksv-baunatal.de). Geben Sie Ihren Namen, Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummer an.

■ **Mehr zum Yogasommer:** [hna.de/yoga](https://www.hna.de/yoga)  
**Facebook:** HNA Yogasommer

Herr Tabert, Sie sind nach

Wie hat Corona Ihr Leben

## Warum?

TABERT: Es war an der Zeit zurückzukehren. Der Barfußstempel und ich haben uns gesagt: In Zeiten von Corona sollten die stärksten Yogaschulen wieder auf die Bühne kommen und präsent sein für das Thema Yoga. Die Lust ist wieder da.

## verändert?

GRÜNERT: Es war und ist täglich eine neue Herausforderung. Es ist manchmal wie auf Reset zu drücken, und du startest von vorn. Für mich war die Zeit, nicht zu wissen, wie und wann es weitergeht, nicht leicht. Du bist wie in einem luftleeren Raum. Aber ich bin ein Macher und will vorwärtsgehen. Das aber ging nicht, weil keiner wusste, wo es hingehet. Das ist beruflich und privat ein Einschnitt. Wir waren permanent online, weil wir Videos gedreht haben. Ich ziehe den Hut vor meinen Trainern, die mitgezogen haben.

TABERT: In erster Linie war es ein starker Einschnitt für die Schulen in ganz Deutschland, speziell auch für mich. Wir mussten auf Veränderungen eingehen. Das haben wir getan, indem wir uns sofort online präsentiert haben. Wir werden künftig mit Online- und Präsenz-Unterricht auf zwei Spuren fahren. Das hat uns verändert, aber es hat viel Zuspruch gegeben und mein Team zusammengehalten. Yoga ist wie ein Teller bunte Knete. Du darfst nicht nur auf einer Linie fahren, sondern auch neben der Spur. Zieh das Beste daraus und mach was daraus.

## Haben Sie eine Bitte an die Yogis?

GRÜNERT: Ich hoffe, dass wir ein wenig Leichtigkeit und Normalität für den Moment in unser Leben bringen können. Dass wir in der Gemeinschaft zusammenstehen und zeigen, dass eine Stadt wie Kassel, die ohnehin persönlich ist, respektvoll mit dem Gegenüber umgeht, die jetzigen Regeln akzeptiert. Es geht nicht um einen Einzelnen, sondern um die Gemeinschaft.

TABERT: Genießt die Stunden. Nehmt die Einheit, um abzuschalten, um körperlich wie mental loszulassen und die Pandemie wegzudenken.

## ZU DEN PERSONEN

**Claudia Grünert (48)** leitet das Studio Kassel.Yoga in der Treppenstraße. Gebürtig aus der Nähe von Magdeburg, kommt sie über Stuttgart 1993 nach Kassel. Sie ist verheiratet und hat einen Sohn. **Lars Tabert (53)** ist Inhaber des Kasseler Barfußstempels und ehemaliger Eishockey-Profi. Mit seinem Team kehrt der gebürtige Berliner nach einem Jahr Pause nun zum Yogasommer zurück.

# Eric Valentin ist die Nummer acht der Huskies

Mittelstürmer nun fest beim Kasseler Eishockey-Zweitligisten – Verteidiger Scalzo ist weg

VON GERALD SCHAUMBURG

Kassel – Rund zwei Monate vor dem vermeintlichen Trainingsauftakt und deren drei vor dem geplanten Start der DEL2 am 11. September in die Eishockey-Punktrunde haben die Kassel Huskies nunmehr acht Spieler im Kader. Am Freitag meldete der Klub, dass Stürmer Eric Valentin jetzt fest für die kommende Spielzeit verpflichtet wurde. Der möchte via Kassel zurück in die DEL – „mit den Huskies“.



**Eric Valentin**  
Nun fest in Kassel

Der Schwarzwälder aus Donaueschingen ist in Schweningen und Köln ausgebildet worden und trug als Wolfsburger Förderlizenzler schon

2018/19 erstmals das Kasseler Trikot. Allerdings präsentierte sich der 23-Jährige seither in 52 DEL-Einsätzen für die Grizzlys mit nur einem Tor und zwei Vorlagen sowie in 36 DEL2-Spielen mit 3 + 4 Punkten nicht als Mann der Offensive und kam auch nicht mehr an seine besseren Werte aus der Saison 2017/18 in Frankfurt heran, als er in 57 Spielen auf immerhin sechs Treffer und elf Vorlagen gekommen war.

Dennoch sieht Geschäfts-



**Mario Scalzo**  
Schon wieder weg

führer Joe Gibbs im jungen Mittelstürmer „großes Potenzial“, seine Arbeitsmoral auf dem Eis und im Krafraum sei vorbildlich. „Ich denke, dass

er eine große Rolle bei uns spielen wird und sich viel weiter entwickeln kann“. Trainer Tim Kehler hofft, dass Valentin nun sein volles Potenzial zeigen wird: „Eric kennt uns und hat ein gutes Verständnis für unsere Kultur und unsere Erwartungen. Es ist schön, ihn nun ein komplettes Jahr und in Vollzeit bei uns zu haben.“

Mario Scalzo (35) indes, der in Kassel erst im Dezember einen deutschen Spielerpass erhalten hatte und 28 Einsätze (3+5) bestritt, hat sich überras-

chend mit einem Instagram-Post von den Huskies und ihren „ganz besonderen Fans“ verabschiedet. Der Verteidiger, den die Kasselers gern gehalten hätten, wird mit Crimmitschau in Verbindung gebracht.

ARCHIVFOTOS:  
D. SCHACHTSCHNEIDER/NH, A. FISCHER/NH

## Der Kader der Huskies

**Tor:** Leon Hungerecker, Jerry Kuhn  
**Abwehr:** Denis Shevyrin, Stephan Tramm, Joel Keussen (aus Weißwasser)  
**Angriff:** Corey Trivino (Kanada), Eric Valentin, Clarke Breitkreuz (aus Weißwasser)