

Wieder ankommen bei sich selbst

YOGASOMMER Drei Yogalehrer über ihre Motivation und den Neustart

VON MARTIN SCHOLZ

Kassel – Es ist wieder soweit: Die fünfte Auflage des HNA-Yogasommers startet am Sonntag. Wir sprachen mit drei unserer Yoga-Lehrer, die die Aktion unterstützen.

15 Monate voller Einschränkungen liegen hinter Ihnen. Was ist durch die Pandemie anders geworden?

Claudia Grünert: Seit fast 20 Jahren ist Yoga einer der wichtigsten Bestandteile meines Lebens. Ich habe aus meinem Hobby einen Beruf gemacht. Yoga lebt für mich durch die Begegnung mit Menschen und der Verbindung des Augenblicks im Yoga-Unterricht. Wir schaffen dort eine Atmosphäre des Vertrauens, der Freude und Tiefe durch die Präsenz. Online-Yoga hat eine vollkommen andere Qualität und Ausrichtung.

Kati Mund: Ich denke, wir Selbstständigen haben Wellenreiten gelernt. Es galt, die Auf und Abs zu meistern und die innere Balance zu stärken.

Welche Entbehrungen waren für Sie am heftigsten?

Claudia Grünert: Die Befürchtung, nicht mehr im persönlichen Kontakt mit meinen Kunden stehen zu können. Und es gab Befürchtungen um meine Existenz und die meines Studios und die meiner Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.

Kati Mund: Nicht im Präsenzunterricht unterrichten zu können, sondern nur über Zoom im Online-Modus.

Lars Tabert: Der Kontakt zu unseren Mitgliedern und der Live-Unterricht haben am meisten gefehlt.

Sie sind dennoch wieder dabei. Was kann Yoga in diesen Zeiten nutzen?

Claudia Grünert: Yoga steht für Ganzheitlichkeit und unterstützt die Verbindung von Körper, Seele und Geist. Die vielfältigen Techniken können im Präsenzunterricht sowie im Homeoffice ausgeführt werden. Wer Yoga regelmäßig praktiziert und lebt, spürt diese Verbindung in allen Lebensbereichen und wird beschenkt mit Beweglichkeit, Vitalität und Ausgeglichenheit.

Kati Mund: Yoga ist Achtsamkeit. Ankommen bei sich selbst. Man kann den Alltag anders wahrnehmen. Gedanken lenken. Und ein positives Lebensgefühl leben.

Lars Tabert: Yoga kann in



Geist und Körper stärken: die Fritzlarer Yoga-Lehrerin Kati Mund.

FOTO: YVONNE THOMAS/NH



Ganzheitlich denken: die Kasseler Yoga-Lehrerin Claudia Grünert.

FOTO: PIA MALMUS



Yoga-Routinier: Lars Tabert.

FOTO: PRIVAT/NH

diesen Zeiten den Blickwinkel ändern und Körper und Geist stabil halten. Es ist wichtig, sich dieses Zeitfenster zu nehmen.

Wie planen Sie jetzt für die Zukunft?

Claudia Grünert: Yoga findet derzeit nicht mehr nur live auf der Matte statt, sondern wird auch noch als Hybridkurs – also live auf der Matte im Yogastudio und online – unterrichtet. Unser Onlinekanal wird weiterhin mit neuen Videos bespielt.

Kati Mund: Mit meinem neuen Zentrum für Yoga und Sport durchstarten. Menschen einen Ort schaffen, in dem sie Gesundheit für ihre Zukunft schaffen.

Lars Tabert: Zuerst einmal wollen wir unseren Mitgliedern wieder das Live-Gefühl geben, Yoga im Barfußstempel zu praktizieren.

Gibt es Dinge, die Sie jetzt anders machen?

Claudia Grünert: Gemeinsam mit meinem Team werden wir live vor Ort im Studio

sowie online tätig sein. Auch im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement bleiben wir bundesweit online tätig und hoffen, dass der Unterricht bei Firmen demnächst wieder möglich ist.

Kati Mund: Meine Kurse laufen jetzt im Präsenzunterricht und online. Die Online-Schiene bleibt also.

Lars Tabert: Nein, wir wollen so bleiben wie wir sind und uns auf das konzentrieren, was Yoga ausmacht.

Was ist Ihnen Positives wi-

HINTERGRUND

Beginn am Sonntag

Der Yogasommer startet zunächst am Sonntag um 9.30 Uhr in Kassel (Hessenkampfbahn) und Baunatal (Baunatal-Stadion), danach in Northeim, Wolfhagen, Bad Emstal, Fritzlar und Frielendorf.

In Kassel (vorab Anmeldung über [HNA.de/Yoga](https://www.hna.de/yoga)) gibt es ab Sonntag neben der Luca-App Anmeldebögen, die zur Kontaktdatenerfassung – ganz ohne App – dienen. In Baunatal erfolgt die Anmeldung über die Webseite des KSV.

Dort ist unter „Kurse Aktuelles“ ein Link zum Yogasommer zu finden. Am Sonntag muss die Bestätigungsmail vorgezeigt werden – das reicht auf dem Smartphone oder in ausgedruckter Form.

Beim Auftakt werden an allen Standorten von der HNA und der Barmer Krankenkasse gesponserte Faszienrollen an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verteilt.

Der Yogasommer ist an allen Orten in der Region kostenlos. Es wird allerdings um Spenden für die Yoga-Lehrerinnen und -Lehrer gebeten.

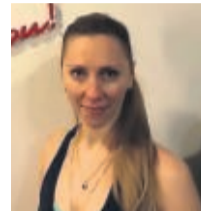
red



YOGASOMMER

Elena Pavlenko vom KSV Baunatal

Sie praktiziert bereits seit zehn Jahren Yoga. Elena Pavlenko ist eine von vier Lehrerinnen vom KSV Baunatal. Dort ist sie ab Sonntag, 4. Juli, jede Woche um 9.30 Uhr auf dem Sportplatz am Baunatal im Einsatz.



Elena Pavlenko

Yogalehrerin in Baunatal

■ **Name:** Elena Pavlenko

■ **Wohnort:** Kassel

■ **Alter:** 42 Jahre

■ **Beruf:** Trainerin beim KSV Baunatal

■ **Yoga-Ausbildung:** Vor zehn Jahren in Russland absolviert.

■ **Hobbies neben dem Yoga:** „Einfach alles mit dieser Sportart. Mein ganzes Leben besteht aus Yoga“, sagt Pavlenko. Außerdem reist sie gern.

■ **Was ihr Yoga bedeutet:** „Es bedeutet mir sehr viel“, sagt die 42-Jährige. Für sie ist es wichtig, den Teilnehmern zu lehren, wie man richtig atmet. „Sie müssen während der Übungen lernen, richtig zu atmen“, sagt Pavlenko. Es gilt bei ihr: Die Harmonie zwischen Körper und Seele zu stärken. c21 FOTO: KSV BAUNATAL/NH

Tennis: Bundesliga der Herren 30 startet

Lohfelden – In die Saison 2021 startet heute die Bundesliga-Saison der Herren 30. Allerdings ohne die ST Lohfelden – die hat am ersten Spieltag noch frei. Die Nordhessen steigen erst am 10. Juli mit dem Auswärtsspiel beim Aufsteiger TVA 1860 Aschaffenburg in die Runde ein. Weitere Gegner der Lohfeldener werden der TC Ludwigshafen, die STK Garching, Iphitos München, TC Großhesselohe und der zweite Aufsteiger TC Bad Homburg sein.

Die ST Lohfelden, die am 20. Juli 2019 das letzte Bundesligaspiel bestritt, kann auf neue und bewährte Kräfte zurückgreifen. Der Slowene Rok Jarc ist wieder dabei, zugesagt haben auch Martin Slanar (Österreich) und Adrian Zguns (Lettland). Neu sind der Franzose Jonathan Eysseric und der Slowene Matjaz Jurman, der im Notfall einsetzbar ist. Dazu kommen die heimischen Kräfte wie Mannschaftskapitän Martin Boulnois, Martin Kares, Christopher Amend, Alexander Kunick und Mirco Wenderoth. fri

Die geplanten Spiele der ST Lohfelden: (Beginn jeweils 13 Uhr) 10. Juli: TVA Aschaffenburg - ST Lohfelden, 17. Juli: TC Ludwigshafen - ST Lohfelden, 24. Juli: ST Lohfelden - STK Garching, 31. Juli: Iphitos München - ST Lohfelden, 7. August: ST Lohfelden - TC Bad Homburg, 21. August: ST Lohfelden - TC Großhesselohe.

Bietigheim Steelers erhalten die DEL-Lizenz

Die Deutsche Eishockey-Liga (DEL) startet am 9. September mit 15 Klubs in die neue Saison. DEL2-Aufsteiger Bietigheim Steelers hat ebenso die Lizenz erhalten wie auch die 14 übrigen Teams.

Das Auftaktspiel am Donnerstag, 9. September, bestreiten Meister Berlin und München. Einen Tag später starten dann auch die übrigen Klubs in die Saison – Ausnahme bilden die spielfreien Augsburger Panther. bfr

Dieterich startet bei EM

Über 10 000 Meter nominiert

Kassel – Allein Eva Dieterich vom Laufteam Kassel vertritt die Nordhessen-Farben bei der U23-EM in Tallinn (8. bis 11. Juli). Der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) hat die Nominierung der 22-jährigen Deutschen U23-Meisterin über 10 000 Meter bekanntgegeben.

Die in Tübingen lebende Jura-Studentin war zuletzt in Kassel, um sich bei ihrem Trainer Winfried Aufenanger den letzten Feinschliff zu ho-

len. „Eva hat noch mit den Nachwirkungen einer Entzündung in der Ferse zu kämpfen, aber ich bin mir sicher, dass sie bei der EM über Grenzen gehen kann“, sagte Aufenanger nach den letzten Trainingseinheiten im Kasseler Auestadion.

Zu den 65 vom DLV nominierten Athleten gehören auch Merle Homeier (Weitsprung) und Kira Wittmann (Dreisprung), beide von der LG Göttingen. srx/sol



Jetzt werden die Schuhe geschnürt: Eva Dieterich vom Laufteam Kassel.

FOTO: ANDREAS FISCHER