

Katzen, Kobras und ausatmende Boxen

HNA-YOGASOMMER Ein Abschlusstreffen aus Sicht einer Debütantin

VON LUCCA GÜNTHER

Kassel – Der sechste HNA-Yogasommer neigt sich dem Ende entgegen. Doch auch auf der Zielgeraden werden neue Interessenten auf das Programm aufmerksam. So auch Lucca Günther. Die Praktikantin der HNA-Sportredaktion hat die Sportart beim Abschlusstreffen im Park Schönfeld zum ersten Mal ausprobiert. Was sie dabei erlebt hat:

■ **Die Voraussetzungen**

Ohne große Vorerfahrungen geht es in den Kasseler Park Schönfeld. Die Erwartungen sind gemischt. Vermutlich wird es anstrengend, aber genauso interessant, etwas Neues auszutesten. Ein wenig zur Ruhe zu kommen, wäre auch mal schön. Außerdem bietet sich die Möglichkeit, das eigene Bild von Yoga etwas aufzupolieren. Denn das ist arm an eigenen Erfahrungen.

■ **Die Yogi-Szene**

Schon vor Beginn der Veranstaltung ist eine deutlich lockere Atmosphäre zu spüren. Auf der Wiese im Park hat sich eine bunte Mischung aus neugierigen Yoga-Anfängern und alten Hasen versammelt und vertreibt sich die Wartezeit bis zum Beginn durch fröhliche Gespräche mit dem Mattennachbarn – unabhängig davon, ob man sich bereits kennt oder nicht. Mit im Durchschnitt ca. 250 Teilnehmern ist der Anlaufpunkt im



Ganz am Ende erstmals dabei: Lucca Günther, Praktikantin in der Sportredaktion, probiert beim Yogasommer im Park Schönfeld zum ersten Mal Yoga aus.

FOTO: MARIE KLEMENT

Park der größte Standort des die Yogasommers. Entgegen des gemeinhin verbreiteten Bildes kommen auch viele junge Menschen hierher, ebenso einige Männer.

■ **Erste Hindernisse**

In dieser Woche steht das Abschlusstreffen auf dem Plan. Am 14. August endet der Yogasommer und bei der letzten Zusammenkunft soll noch einmal richtig aufge-

dreht werden. Davon hält die Teilnehmer auch der Ausfall einer Musikbox nicht ab. „Die Box hat ausgeatmet“, überbrückt Yogalehrerin Claudia Grünert gut gelaunt die kurze Unterbrechung. Dann geht es los.

■ **Der Einstieg**

Unter der Leitung von Grünert werden die ersten Übungen absolviert. Zwar heißt es, man solle beim Yoga mög-

lichst bei sich bleiben, dennoch wandert der Blick des ungeübten Laien in regelmäßigen Abständen nach links und rechts. Die Katze? Wie macht man die? Wie wechselt man möglichst anmutig aus dem Brett in die Kobra? Nun ja, am besten frei nach dem Motto: Einfach machen.

■ **Nichts muss**

Diese Haltung wird auch durch die Anweisungen von

Claudia Grünert vermittelt: Alles kann. Mit hörbarer Freude erklärt sie in gespanntem Tempo jede Übung und weist immer wieder darauf hin, dass jeder in seiner ganz eigenen Geschwindigkeit und nach eigenem Ermessen mitmachen kann.

■ **Abstand vom Alltag**

Das gibt dem etwas aus dem Takt geratenen Laien Zeit für eine kurze Pause. Während

die anderen fleißig zwischen den Figuren wechseln, genießt er die lockere Stimmung, die trotz körperlicher Anstrengung auf der Wiese herrscht. Dadurch, dass das Treffen im Freien und fernab des hektischen Stadtlärms stattfindet, kommt die Entspannung bei den Yoga-Übungen fast von allein. Mit dem Park Schönfeld ist ein passender Ort für die Sportart gewählt worden

■ **Die Königsdisziplin**

Zum Schluss der Veranstaltung gibt es, wie schon zu Beginn, eine geleitete Meditationsphase. Spätestens hierbei findet man trotz voriger Schwierigkeiten mit der Koordination von Atmung und Bewegungsabläufen gut zur Ruhe. Kurz darauf endet das Treffen unter großem Jubel und Applaus – ein Dank für die vergangenen Wochen.

■ **Das Fazit**

Schmerzende Beine, Schultern und Rückenpartien, aber große Zufriedenheit darüber, etwas Neues ausprobiert zu haben. Das grobe Bild, das bei mir bis zur Teilnahme an der Veranstaltung vorherrschte, hat sich in gewisser Weise bestätigt. Allerdings ist es auch mit neuem Inhalt gefüllt worden und nun reicher an eigenen Erfahrungen. Zudem hat das Treffen eine leichte Neugier auf mehr hervorgerufen. Vielleicht stehe ich beim nächsten Yogasommer erneut auf der Matte.

Verschiedenes

- Firma Wagner kauft an:** alte und neue Pelzmäntel, Silberbestecke, Porzellan, Krokotaschen, Taschenuhren, Zinngeschirr, Fotoapparate, Musikinstrumente, Militaria, Bernstein und Modeschmuck, seriöse Abwicklung bitte alles anbieten. 0159 01702497 oder 0551 89025827
- Umzüge · Entrümpelungen**
Besenrein · Haushaltsauflösung · Entsorgung aller Art · Einzelstücktransporte
Telefon 05 61 / 70 55 38 16
- Kellerentrümpelung KS 70 55 38 16**
- Baum-/Heckenschnitt 0561 70553816**
- Abrissarbeiten z. B. Gartenhaus, Schuppen u. s. w. (Demontagen, Entsorgung aller Art) ☎ 0561 70553816**
- Dachrinnenreinigung 0561 70553816**
- Haus- und Autoankauf 0173 9998851**
- Maler-/Tapezierarbeiten, Sanieren Handwerksprofi 0561 70553816**

Autoanzeigen

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
03944-36160
www.wm-aw.de, Fa.

Veranstaltungen

MODELLEISENBAHN+SPIELZEUG-MARKT So.14. Aug. ab 11 Uhr! Messe, Brandboxx H. Langenhagen Bayernstr.3 Jomo's 0172 9544662

Ankauf

Eisenbahnen, Auto, Zub. kauft bar:
Raabe's Spielzeugkiste, Wilhelmsthaler Str. 11, 34379 Calden, Telefon 05674 8234317

Baumarkt

CONTAINER & TRANSPORTE FISCHER
Zertifizierter Entsorgungsbetrieb

Abrollcontainer
www.fischer-kassel.de
05 61 - 57 37 41

Stellenangebote

HNA | ZUSTELLER

Pressezusteller (m/w/d)
Werden Sie Teil unseres Teams!

Aktuell suchen wir in
• **Kassel**
(Urlaubs-/Krankheitsvertretungen)

Mindestalter 18 Jahre.

Jetzt informieren und bewerben!

VTS Nord GmbH
Vertrieb für Kassel
Tel. 0561 203-3350 | WhatsApp 0151 61666277
vts-kassel-stadt@hna.de www.hna-zusteller.de

HNA | ZUSTELLER

Pressezusteller (m/w/d)
Werden Sie Teil unseres Teams!

Aktuell suchen wir in
• **Espenau**
(zur Festeinstellung)

Mindestalter 18 Jahre.

Jetzt informieren und bewerben!

VTS Nord GmbH
Vertrieb für Hofgeismar
Tel. 0561 203-3370 | WhatsApp 0151 61666277
vts-hofgeismar@hna.de www.hna-zusteller.de

markt.de

WAS DU AUCH SUCHST, JETZT FINDEST DU ES NOCH SCHNELLER mit der kostenlosen Kleinanzeigen-App

Laden im **App Store**

JETZT BEI **Google play**