

## YOGASOMMER Ende der sechsten Auflage

## So groß und schön wie noch nie

Der Yogasommer war auch in diesem Sommer ein voller Erfolg. Die sechste Auflage endet am Sonntag mit einer großen Abschlussaktion auf der Hessenkampfbahn. Wir ziehen Bilanz.

VON FRANK ZIEMKE  
UND CLARA VEIGA PINTO

Das war es also schon wieder. Neun Wochen sind um. Neun Wochen Entspannung. Neun Wochen Schwitzen. Neun Wochen gemeinsames Erleben und Bewegen an der frischen Luft. Nach zwei Jahren

Minimalprogramm wegen Corona war der Yogasommer unserer Zeitung so groß und so schön wie noch nie. Dabei spielte das Wetter eine Rolle. Aber auch die Freude darüber, endlich wieder gemeinsam und ohne Einschränkungen unter freiem Himmel Sport treiben zu können. Die

Stimmung war fröhlich und ausgelassen. An 13 Orten und insgesamt 16 Treffpunkten kamen Woche für Woche in idyllischer Atmosphäre Yoga-Treibende zusammen. Insgesamt waren pro Woche rund 1500 Teilnehmer aktiv. Eine imponierende Zahl. Möglich machen das die vielen Unter-

stützer der Aktion. Allen voran natürlich die Yogalehrer und Studios, die ihr Wissen und ihre Begeisterung einbrachten und an allen Standorten für den reibungslosen Ablauf der Stunden sorgten. Der Tennisclub TC 31 war in Kassel stets bereit, die Yogis bei Regen aufzunehmen. Es

war dann nur ein Mal nötig. Zusammen mit unserem Partner Barmer wird der Yogasommer 2023 bereits zum siebten Mal stattfinden. Voraussichtlicher Starttermin ist der 18. Juni. Schon jetzt liegen zahlreiche weitere Bewerbungen aus der Region vor.



Die Hände zum Himmel: 400 Teilnehmer machten bereits die Eröffnungsveranstaltung in der Kasseler Hessenkampfbahn zu einem vollen Erfolg. Vorn unsere Yogalehrer Lars Tabert und Claudia Grünert.

FOTO: ANDREAS FISCHER



### WAS BLEIBT

## Muskelkater, Tiere und ein Blitz

Muskelkater im Bauch +++ Der Supersonnensommer +++ Das Wiedersehen aller derer, die man seit sechs Jahren genau einmal im Jahr beim Yoga wiedertrifft +++ Muskelkater in den Waden +++ Der Blitz, der mitten in die Überlegung zuckte, einfach im Stehen weiterzumachen, als es dann doch einmal regnete +++ Der Abruch samt folgendem Wolkenbruch nach diesem Blitz +++ Neue Bekkenschaften mit den Teilnehmerinnen auf der Nebenmatte +++ Die Freude darüber nur zwei Arme und Beine zu haben – und nicht sechs +++ Der Geruch von Insektenspray +++ Das hektische Wedeln derer, die ohne Insektenspray kamen +++ Hündin Frida +++ Muskelkater zwischen den Schulterblättern +++ Stündliche Absprachen, ob und wie die Stunde stattfinden kann, wenn der Himmel tagsüber immer wieder die Schleusen öffnete +++ Zitternde Beine im Stuhl +++ Stauende Radfahrer und Passanten beim Blick auf hunderte friedlichen Krieger auf der Wiese +++ Grashüpfer Flip, Spinne Oskar und Wanze Manuel auf der Matte +++ Muskelkater in den Oberschenkeln. frz/mak

„Die Termine waren von Leichtigkeit, Freude und Begeisterung geprägt. Es war wie vor Corona“, sagt Yogalehrerin Claudia Grünert vom Studio Kassel.Yoga. In Kassel gab es gleich drei Standorte, an denen die Yogis aktiv waren.

Montags hieß der Treffpunkt der Park Schönfeld. Und der war fast immer rappellvoll. Grünert begrüßte an einem sonnigen Abend sogar rund 350 Yogis. „Sonst lag der Durchschnitt etwa bei 200 bis 250 Teilnehmern“, freut sie sich. Dass niemand von ihrem Team krank geworden ist, alle die kompletten neun Wochen erleben konnten, empfindet sie als Geschenk. „Das hat auch den Teilnehmern Beständigkeit gegeben. So konnte man in den Wochen zusammenwachsen“, sagt die Yogalehrerin. Obwohl auch viele Neulinge da-

bei waren, sagt Claudia Grünert: „Die meisten Gesichter waren mir schnell bekannt.“

Der zweite malerische Treffpunkt war das Birkenwäldchen in der Karlsau. Dort trafen sich die Yogis jeden Freitag. „Es waren etwas weniger Teilnehmer als vor Corona“, berichtet Yogalehrer Lars Tabert vom Studio Barfußstempel, das mit wechselnden Lehrern dabei war. Konstant bis zu 150 Teilnehmer nutzten die Stunde zum aktiven Start ins Wochenende. Seine alterstechnisch bunt gemischten Teilnehmer seien alle schon länger dabei und stellten daher speziellere Rückfragen zu Körper und Haltung. „Unsere Schule ist sehr auf Anatomie und Ausrichtung bedacht“, erklärt Tabert. Besonders gefallen haben den Yogis laut Rückmeldungen der Mix aus Halten von Positionen und fließen-

dem Übergang. „Wenn ich in die Gesichter geschaut habe, kam vor allem die Endposition gut an“, sagt Tabert.

Auch das Dach der Grimmwelt war ein Standort. Sonntagmorgens begrüßten Tatjana und Reemt Bernert vom Studio Dein Yoga zahlreiche Teilnehmer, die auch den tollen Blick über die Stadt genossen. In der Spitze machten 160 Menschen gemeinsam Yoga. „40 Prozent der Teilnehmer sind bekannte Gesichter, die schon seit Jahren treue Yogasommer-Fans sind“, sagt Tatjana Bernert. Aber auch einige Touristen hätten ihren documenta-Besuch mit der Teilnahme verbunden. Dieses Jahr außerdem auffällig: „Es waren definitiv mehr Männer als in den vergangenen Jahren“, freut sie sich. Das galt übrigens an allen drei Standorten in Kassel. clp



Yogasommer im Kasseler Park Schönfeld: Bis zu 350 Yogis trafen sich dort auf einmal.

FOTO: FRANK ZIEMKE



Yogasommer in Fritzlar: Kati Mund brachte ihre Teilnehmer zum Schwitzen, Entspannen und Dehnen.

FOTO: PRIVAT

## Mit Feriengästen am Silbersee

So war es in Frielendorf, Fritzlar und Melsungen

Im Schwalm-Eder-Kreis trafen sich die Yogis an drei Standorten: in Fritzlar, Melsungen und Frielendorf.

Die Frielendorfer Yogasommer-Termine waren „sehr gut besucht“, sagt Anna-Katharina Nöll, zweite Vorsitzende des Tuspo Frielendorf, die die Stunden am Silbersee organisierte. „Es waren immer um die 60 bis 80 Besucher da“, sagt sie. Was Nöll besonders freute: „Wir hatten auch viele Feriengäste und Urlauber, weil an unserem Treffpunkt Silbersee immer viele Touristen sind.“ Der Sportverein hat sich überlegt, mit dem Outdoor-Yoga weiterzumachen. „Viele

Besucher haben uns danach gefragt. Jetzt wollen wir uns weiter dienstags treffen“, sagt sie.

Eine richtig gute Resonanz gab es auch in Fritzlar: „Das war bei uns der bisher am besten besuchte Yogasommer überhaupt“, sagt Yogalehrerin Kati Mund. Mit ihr fand die Aktion mittlerweile zum dritten Mal statt. In der Spitze seien bis zu 120 Besucher dabei gewesen. Auch das phasenweise heiße Wetter habe den Yogis nicht groß zu schaffen gemacht, denn am Veranstaltungsort – dem Bolzplatz an der Stadtmauer – habe es immer genügend Schatten gegeben.

Seine Premiere erlebte der Yogasommer in Melsungen. Auch hier herrschte überwiegend Begeisterung. Bis zu 100 Menschen waren im Schlossgarten und an der Fulda dabei. Besonders erfreulich fand Yogalehrer Hannes Rosen, der sich die Stunden mit Alexandra Marggraf teilte, dass Menschen jeden Alters dabei waren. Bei seinen Übungen hat er den Fokus auf richtiges Atmen gelenkt. „Viele wissen nicht, dass das Atmen so viel ausmacht“, sagt er. „Ich freue mich, dass wir einige Menschen dazu motivieren konnten, etwas für sich und ihren Körper zu tun“, resümiert Rosen. clp