

Ein letztes Mal die Matte ausgerollt

250 Teilnehmer bei der Abschlussveranstaltung des Yogasommers

VON CLARA PINTO

Kassel – Ordentlich ins Schwitzen kamen 250 Yoga-Freunde bei der Abschlussveranstaltung des HNA-Yogasommers auf der Kasseler Hessenkampfbahn. Die sechste Auflage der beliebten Aktion ist damit beendet. Insgesamt waren pro Woche rund 1500 Teilnehmer an 16 Treffpunkten aktiv.

Schon um 9.30 Uhr waren es an die 30 Grad auf der Anlage. Doch nicht nur wegen der Temperaturen und der prallen Sonne trieb es den Teilnehmern den Schweiß auf die Stirn: Der erste Teil der Stunde wurde von Yoga-Lehrer Lars Tabert (Barfußtempel) geleitet – eine sehr aktive Einheit, die Ausdauer und Kraft forderte. Vom herabschauenden Hund in verschiedene Kriegerpositionen und zurück – die vielen Wiederholungen brachte die yogafreudige Menge bereits ordentlich ins Achtzen und Schwitzen.

In der zweiten Hälfte der Stunde wurde es etwas ruhiger. Yogalehrerin Claudia Grünert (Kassel.Yoga) leitete sie und legte dabei den Fokus auf bewusste Atmung und Entspannung des Körpers und des Geistes. „Die perfekte Mischung“, fanden einige Teilnehmer. Lob gab es vor allem dafür, dass jeder in seinem eigenen Tempo mitmachen konnte. So wurde es auch bei den hohen Temperaturen nicht zu anstrengend.



Fokussiert: Bei 30 Grad schon am Morgen trafen sich die Yogis ein letztes Mal auf der Hessenkampfbahn in Kassel.

FOTOS: DIETER SCHACHTSCHNEIDER

Die Stimmung war ausgelassen und entspannt – ein bisschen Wehmut schwang trotzdem mit, denn nach neun Wochen Yogasommer ist es vorerst vorbei mit dem Outdoor-Sport. Die beste Nachricht des Tages: Der Yogasommer kommt im nächsten Jahr wieder. Das verkündeten die beiden Yogalehrer und der Leiter der Sportredaktion, Frank Ziemke, unter großem Applaus der Yogis.

„Es war ein sehr schöner Abschluss. Allgemein war dieses Jahr ein toller Yogasommer mit zahlreichen Teilnehmern“, resümierte Claudia Grünert. „Die Hessenkampfbahn ist ein magischer Ort, ein Kraftort.“ Dass trotz



Nächstes Jahr geht's weiter: Der Yogasommer kommt wieder. Das verkündeten (von links) Lars Tabert, Sportredaktionsleiter Frank Ziemke und Claudia Grünert.

der Wärme so viele zum Abschluss gekommen sind, findet die Yogalehrerin toll. „Die

Stunde heute war wieder von Leichtigkeit, aber dennoch fokussiert und von Stille ge-

prägt“, sagte Grünert. „Ich freue mich schon auf den nächsten Yogasommer.“

UMFRAGE



Marina Lösbrock (28)

Fritzlar

„Zur Anfangs- und Abschlussstunde war ich in Kassel, sonst immer in Fritzlar. Die Stunde heute war ein gelungener Abschluss.“



Jürgen Voss (74)

Kassel

„Dass heute beide Yogalehrer da waren, fand ich toll. Dadurch war es abwechslungsreich und sehr harmonisch.“



Kerstin Engelhard (53)

Kaufungen

„Gerade die Abläufe in der ersten Hälfte der Yogastunde haben mir gut gefallen. Schade, dass es schon wieder vorbei ist.“

Was ihr Smartphone

alles kann!

Online-Kurse mit Andreas Dautermann

und Kristoffer Braun

Müssen Sie ständig Ihre Kinder, Enkel oder andere Helfer fragen, wenn es um Ihr Handy geht? Nicht mehr lange! Die Computer- und Handy-Spezialisten von Levato erklären in ihren Vorträgen, wie die modernen Handys heutzutage funktionieren, egal ob Android-Gerät oder iPhone von Apple. Mit ausgezeichneten Anleitungen und Tricks vermitteln die zwei Erklär-Experten in verständlicher Sprache alles Wichtige rund ums Smartphone.

Lernen Sie jetzt stressfrei von Zuhause und nutzen Sie den neuen Online-Intensiv-Kurs von Levato, Beginn jeweils zum 1. eines Monats. Über zwei Wochen hinweg erhalten Sie per E-Mail täglich leicht verständliche Lern-Häppchen mit ausgezeichneten Anleitungen und Tricks. Sie können die Lerneinheiten nach eigener Zeiteinteilung starten und auch nach Kursende weiterhin nutzen.

In diesem Online-Kurs lernen Sie:

- wie die grundlegende Bedienung funktioniert
- wie Sie ein Corona-Impfzertifikat auf das Smartphone übertragen
- wie Sie neue Apps installieren
- wie Sie das Smartphone sinnvoll im Alltag nutzen
- wie Sie Fotos auf Ihren Computer übertragen
- wie Sie eine WLAN-Verbindung herstellen

Der nächste Kurs startet immer am 1. des Monats!



HNA

AKADEMIE

&

Levato

HNA

Informationen und Anmeldung unter:

levato.de/hna Tel. 06131 9204746 akademie@levato.de