

SPORTAKTIONEN Yogasommer und 06Dreissig

Dieser Sommer wird rekordverdächtig

Mitte Juni startet der HNA-Yogasommer in seine siebte Auflage. Mit dabei sind viele altbekannte Standorte, aber auch einen Neuzugang bieten wir. Die Auftakt-Veranstaltung könnte rekordverdächtig werden.

VON FRANK ZIEMKE
UND MARIE KLEMENT

Ein ganzer Sommer voller Yoga- und Fitness-Einheiten liegt vor uns – und wir können es kaum erwarten, bis es losgeht. Neun Wochen lang machen wir mit Ihnen, liebe Leserinnen und Lesern, in

Nordhessen und Südniedersachsen Yoga einmal mehr unter freiem Himmel. Bereits zum siebten Mal findet der Yogasommer statt. Mit zwei Standorten sind wir gestartet, mittlerweile sind es über zehn. Der Yogasommer ist also immer weiter gewachsen – und hat sich nicht einmal

von der Pandemie ausbremsen lassen.

Im vergangenen Jahr kamen zu den Stunden in jeder Woche zusammen mehr als 1500 Teilnehmer, um sich gemeinsam zu bewegen, zu entspannen, einfach etwas Gutes für ihren Körper zu tun. So soll es auch in diesem Jahr

werden. Mit noch mehr Teilnehmern und einem kleinen Rekord bei der Auftaktveranstaltung auf der Kasseler Hessenkampfbahn.

Bereits aus dem Winterschlaf erwacht ist unsere Fitnessaktion 06Dreissig an den Standorten in Baunatal, Immenhausen und Kassel, an

denen morgens um 6.30 Uhr fleißig trainiert wird. Am Donnerstag starten wir eine kleine Feiertags-Serie auf dem Dach der Galeria in Kassel. Eine Stunde abwechslungsreiches Training mit malerischen Blick über die Stadt. Start hier ist um 9.30 Uhr.



Wir grüßen die Sonne: In einem Monat treffen wir uns zum Yogasommer-Auftakt 2023. Auf der Hessenkampfbahn machen wir dann einen besonderen Sonnengruß-Zyklus.

FOTO: ANDREAS FISCHER

Wenn die Hessenkampfbahn erstrahlt

Wann genau findet der HNA-Yogasommer statt?

Los geht's schon in einem Monat: Der Yogasommer startet am 18. Juni und endet am 20. August. An sechs Tagen in der Woche wird es in dieser Zeit im HNA-Gebiet Yoga-Einheiten geben.

Gibt es wieder eine Auftaktveranstaltung?

Ja. Und was für eine! Denn: Wir planen einen kleinen Rekordversuch. 108 Sonnengrüße wollen wir beim Auftakt am 18. Juni auf der Kasseler Hessenkampfbahn gemeinsam machen. Mit so vielen Teilnehmern wie eben möglich aus der gesamten Region. Los geht's an diesem Morgen um 9.30 Uhr.

108 Sonnengrüße. Ist das überhaupt zu schaffen?

Auf jeden Fall. Yoga-Lehrerin Claudia Grünert sagt: „108 Sonnengrüße klingen für viele erstmal nicht schaffbar.

Das sind sie aber.“ Anders als bei anderen Yogastunden werden die einzelnen Elemente des Sonnengrußes nicht vorbereitet – sondern der einfach gemacht. Dabei geht es laut Grünert um die Freude an der Bewegung. „Wir zeigen, dass alles möglich ist, und lassen die Hessenkampfbahn erstrahlen.“ Und wer zwischendurch doch mal aussetzen und den Flow genießen möchte, kann dies natürlich tun: Verschnaufpause machen und dann wieder einsteigen ist jederzeit möglich.

Und warum machen wir gerade 108 Sonnengrüße?

Die Zahl 108 ist in hinduistischer und buddhistischer Tradition eine heilige Zahl: Die Ziffer 1 steht für die Einheit, die Ziffer 0 für die Leere, das Nichts, und die 8 – wenn man sie um 90 Grad dreht, also hinlegt – ist das Zeichen für Unendlichkeit. Im Yoga



bezieht sich die Zahl 108 auf die spirituelle Vollendung. Übrigens: Eine amerikanische Studie aus dem Jahr 2008 hat nachgewiesen, dass der Sonnengruß die Flexibilität in den Beinen steigert und die Oberkörpermuskulatur stärkt.

Welche Standorte wird es in diesem Jahr geben?

Wir sind in zwölf Orten mit 14 Standorten vertreten: Kassel, Baunatal, Frankenberg, Frielendorf, Fritzlar, Immenhausen, Melsungen, Northeim, Vollmarshausen, Witzzenhausen und Wolfhagen. Neu dabei ist in diesem Jahr Edermünde.

Wie ist das Angebot in Kassel?

In Kassel wird es wieder die beliebten Yogasommer-Standorte im Park Schönfeld (montags), in der Karlsau (freitags) und auf der Grimmwelt (sonntags) geben.

Wann finden die Stunden statt?

Das ist leicht zu merken. Unsere Yoga-Einheiten beginnen immer um 18.30 Uhr und dauern eine Stunde. Zwei kleine Ausnahmen gibt es allerdings: Die Sonntagsangebote in Kassel auf der Grimmwelt (9 Uhr) und in Immenhausen (9.30 Uhr) finden morgens statt.

Was muss ich für die Teilnahme wissen?

Mitmachen kann jeder, der Lust hat. Die Stunden sind kostenlos und richten sich sowohl an Anfänger als auch an Yoga-Profis. Unsere erfahrenen Yoga-Lehrer leiten die

Teilnehmer so an, dass jeder auf seinem Niveau gut mitkommt. Wer teilnehmen möchte, braucht eine Matte oder ein großes Handtuch.

Wem die Stunde gefallen hat, kann wie früher auch eine Spende für die Yoga-Lehrer ins Körbchen legen.

Wo finde ich alle Informationen zum Yogasommer?

Wir werden in den kommenden Wochen regelmäßig im Lokal- und im Sportteil über den Yogasommer berichten. Alle Artikel sammeln wir zudem online auf unserer Themenseite:

hna.de/yoga Dort finden sie eine Übersicht mit allen wichtigen Infos, einen Überblick über die Standorte, Bilder von den Stunden und viele weitere Artikel. Wer nichts mehr zum Yogasommer verpassen möchte, kann uns auch bei Facebook (facebook.com/groups/yogasommer) oder bei Instagram ([@hnyogasommer](https://instagram.com/hnayogasommer)) folgen.

Warum sollte ich in diesem Sommer mitmachen?

Gründe, am HNA-Yogasommer teilzunehmen, gibt es viele. Hier stellen wir einige vor:

■ Outdoor-Yoga hat alle Vorteile, die Bewegung in der Natur bekanntermaßen bietet: Die Luft ist frisch, man tankt Vitamin D und das Grün der Bäume, Wiesen und Blumen tut Herz und Seele gut.

■ Den Alltag in geschlossenen Räumen wie Büro, Bahn und heimischem Wohnzimmer hinter sich zu lassen, lässt einen Freiheit verspüren.

■ Beim Yoga unter freiem Himmel schärft man seine Sinne. Es ist spannend, während der Asanas bewusst der Natur zuzuhören – sei es den zwitschernden Vögeln oder dem Rauschen von Bächen oder Bäumen.

■ Durch Outdoor-Yoga verbessert man seine Konzentration. Um Fußgänger und Radfahrer auszublenken, achtet man mehr auf sich. Sie werden sehen: Sie lernen, sich stärker zu fokussieren und Details stärker wahrzunehmen.

■ Auch für Yogaprofis ist es eine neue Herausforderung, wenn es beim Baum auf der Wiese mehr wackelt als im Yoga-Studio.

Videoangebot: Fitness und Yoga für Zuhause

Wer es nicht zu den Fitness- und Yoga-Einheiten an einem der Standorte schafft, kann jederzeit für sich zuhause aktiv werden: In unserem YouTube-Kanal finden Sie sowohl Videos mit kompletten Fitness-Einheiten als auch mit Yoga-Stunden.

In weiteren Videos erklären wir zudem Fitness-Übungen aus unserem 06Dreissig-Programm und bekannte Asanas, also Yoga-Posen. So lernen Sie Schritt für Schritt die richtige Ausführung.

youtube.com/hnaonline

Bei 06Dreissig geht es hoch hinaus

Wo kann ich überall trainieren?

Unsere Fitnessaktion 06Dreissig gibt es in Kassel (montags, donnerstags und samstags auf dem Basketballfeld in der Goetheanlage), Baunatal (dienstags und freitags vor der Max-Riegel-Halle) und in Immenhausen (dienstags und freitags auf dem Jahnsporplatz). Wie der Name es schon sagt, starten die Einheiten immer um 6.30 Uhr. Eine Ausnahme machen wir nur samstags. Da drehen wir die 6 um und starten um 9.30 Uhr. Trainiert wird immer 30 Minuten – und das sehr intensiv nach dem Tabata-Prinzip (hochintensives Intervall-Training).

Welches Angebot gibt es sonst noch?

Morgen, also an Himmelfahrt, am Pfingstmontag (29. Mai) und an Fronleichnam (8. Juni) gibt es Feiertag-Spezials. Auch sie starten um 9.30 Uhr, dauern eine Stunde und finden auf dem Dach der Galeria in der Kasseler Innenstadt statt. Galeria-Chef Stephan Engel packt mit seinem Team ein paar Überraschungen für die Teilnehmer ein.

Wird es auch wieder Trainingseinheiten auf der Grimmwelt geben?

Diese planen wir bereits. Traditionell wird auf der Grimmwelt immer mittwochs um 18.30 Uhr trainiert. Das ge-



naue Startdatum veröffentlichen wir zeitnah in der Zeitung und online.

Was muss ich zum Training mitbringen?

Eine Matte oder ein großes Handtuch, Getränke – und Lust auf Sport. Die Einheiten sind kostenlos. Wie immer gilt: Wer gesundheitlich eingeschränkt ist, sollte seine Teilnahme in jedem Fall mit seinem Arzt besprechen.



Ab aufs Dach: Dreimal trainieren wir in den nächsten Wochen wieder mit bester Aussicht.

FOTO: ANDREAS FISCHER

Sie unterstützen den Yogasommer

Eine Veranstaltung wie der HNA-Yogasommer kommt nicht ohne Unterstützer aus. Wir bedanken uns bei:

- der Krankenkasse Barmer
- dem Kasseler Tennisclub 31
- der Museumslandschaft Hessen Kassel, dem Sport- und dem Gartenamt der Stadt Kassel und allen anderen Gemeinden für die Bereitstellung der Yoga-Plätze
- und natürlich allen Yoga-Studios und Vereinen, ohne deren Lehrer die Stunden nicht stattfinden könnten.