

**HNA-YOGASOMMER** Morgen ist Auftakt auf der Hessenkampfbahn

# Startschuss für Runde sieben

Am Sonntag um 9.30 Uhr geht's auf Kassels Hessenkampfbahn los mit unserer Auftaktveranstaltung.

Es ist Wochenende, die Sonne scheint und die Laune könnte dementsprechend kaum besser sein. Perfekte Bedingungen also, um in den

siebten HNA-Yogasommer zu starten. 108 Sonnengrüße stehen für unsere Auftaktveranstaltung am morgigen Sonntag auf dem Plan. Aber

keine Sorge: Jeder macht nur so viele, wie er schafft. Angeleitet wird das etwa einstündige Event von den Yogalehrerinnen Claudia Grünert

von Kassel.Yoga und Pamela Kröhl vom Barfußstempel. Mitmachen können alle, die Lust auf Yoga haben – egal, ob Anfänger oder Fortgeschritte-

ne. Mitzubringen sind eine Matte, etwas zu trinken, gegebenenfalls eine Kopfbedeckung und ein Handtuch. Wir freuen uns auf Sie!



**Namasté:** So wie hier im vergangenen Jahr geht's auch morgen bei unserem Yogasommer-Auftakt mit Claudia Grünert (Foto) und Pamela Kröhl auf der Hessenkampfbahn los, wenn 108 Sonnengrüße warten.

ARCHIVFOTO: ANDREAS FISCHER



## Hier gibt es Yoga und 06Dreissig

Der Yogasommer steht in den Startlöchern, morgen geht's los. Unsere Fitnessaktion 06Dreissig läuft hingegen schon eine ganze Weile. Hier können Sie sich an der frischen Luft bewegen:

### ■ YOGASOMMER

**Kassel,** Auftaktveranstaltung am Sonntag ab 9.30 Uhr an der Hessenkampfbahn mit den Yogalehrerinnen Claudia Grünert und Pamela Kröhl.

### ■ 06DREISSIG

**Kassel,** heute ab 9.30 Uhr in der Goetheanlage. Montag ab 6.30 Uhr, ebenfalls in der Goetheanlage.

Alles zu unseren Sportaktionen finden Sie auch im Internet. Zum **HNA-Yogasommer** unter [hna.de/yoga](http://hna.de/yoga), [facebook.com/groups/yogasommer](https://facebook.com/groups/yogasommer) und bei Instagram ([@hnayogasommer](https://instagram.com/hnayogasommer)). Zur **Fitnessaktion 06Dreissig** auf [sechsdreissig.de](https://sechsdreissig.de), unter [facebook.com/06dreissig](https://facebook.com/06dreissig) und bei Instagram ([@06dreissig](https://instagram.com/06dreissig)). Videos zu beiden Aktionen, darunter komplette Einheiten zum Mitmachen, gibt es bei Youtube unter den Links [youtube.com/hnaonline](https://youtube.com/hnaonline)



## Alle Standorte samt Yogalehrern im Überblick

Der HNA-Yogasommer ist in diesem Jahr in 14 Orten mit 16 Standorten vertreten. Beginn ist – bis auf wenige Ausnahmen – um 18.30 Uhr mit den jeweiligen Lehrern.

**Kassel,** Park Schönfeld, montags mit Claudia Grünert & Team von Kassel.Yoga; **Karlsruhe,** freitags mit Lars Tabert & Team vom Barfußstempel; **Grimmwald** sonntags, 9.30 Uhr, mit Tatjana und Reemt Bernert von „Dein Yoga“; **Baunatal,** hinter der KSV-Sportwelt, mittwochs mit dem Team vom KSV Baunatal; **Vollmarshausen,** alter Sportplatz, donnerstags mit Hiltrud Müller (ab 13. Juli); **Wolfhagen,** Stadtpark, donnerstags mit Nico Großmann und Anna Tomczak vom Fitnesscenter Lupus Sport; **Bad Emstal,** Kurpark, mittwochs mit Horst Ulrich; **Immenhausen,** Bernhard-Vocke-Sportzentrum, sonntags, 9.30 Uhr, mit Sabrina Meyer und Ivone Mackenroth; **Sielen,** Sportplatz, dienstags mit Mirlinda Mazrekaj; **Fritzlar,** Bolzplatz an der Stadtmauer, mittwochs mit Kathi Mund; **Melsungen,** Lindewaldchen, donnerstags mit Hannes Rosen, Silke Reinicke und Ina-Karla Reus; **Edermünde,** Spielplatz in Besse, freitags mit Sebastian Pfaar, Tina Pfaar und Silke Domin; **Frielendorf,** vor dem Wellnessparadies, dienstags und donnerstags mit Manuela Fritsch vom Tuspo Frielendorf; **Frankenberg,** Teichgelände, donnerstags mit Caro Jahnke; **Witzenhausen,** Bolzplatz am Werra-Ufer, mittwochs mit Gaby und Doro Parrisius; **Northeim,** Jugendherberge am Bleichewall, dienstags und donnerstags mit Anke Tannhäuser

# Wer immer wieder die Sonne grüßt

## YOGASOMMER IN STICHWORTEN Über Ameisen, Gewitter und Pausen

VON FRANK ZIEMKE,  
MARIE KLEMENT  
UND LEA-SOPHIE MOLLUS

Endlich! Mit einer Auftaktveranstaltung der etwas anderen Art beginnt morgen der HNA-Yogasommer. Bis zum 20. August können Yogis dann an 16 Standorten Yoga praktizieren – unter sachkundiger Anleitung unserer Yogalehrerinnen und Yogalehrer. Die Teilnahme in eigener Verantwortung ist überall kostenlos. Allerdings bitten wir nach den Stunden um eine Spende für unsere Yogalehrer, die ihr Wissen allesamt ohne Honorar zur Verfügung stellen.

Die Veranstaltung wird unterstützt von der Krankenkasse Barmer, deren Kasseler Geschäftsführer Thorsten Bauer sagt: „Yoga ist sinnvoll und wichtig, um gesund zu bleiben – sowohl körperlich als auch geistig. Daher sind wir gern Partner der Aktion.“

Was den HNA-Yogasommer sonst noch ausmacht, lesen Sie in unseren Stichworten:

### ■ Gemeinsamer Auftakt

Der Startschuss für den siebten HNA-Yogasommer fällt

morgen auf Kassels Hessenkampfbahn. Dort kamen in den vergangenen Jahren schon mal über 500 Yogis zusammen – und ließen sich selbst von Regen nicht nach Hause treiben. Diesmal sieht's nach Sonne satt aus. Deshalb hoffen wir auf Teilnehmer aus der gesamten Region. Wer sie nicht kennt: Die Hessenkampfbahn liegt im Rücken der Orangerie malarisch an der Fulda und bildet die perfekte Kulisse für eine Auftaktveranstaltung der etwas anderen Art. Denn:

### ■ Sonnengruß

Dieser Auftakt wird anders als in den Jahren zuvor. Wir hoffen auf einen kleinen nordhessischen Rekord: Möglichst viele Teilnehmer aus der Region sollen in einer Stunde 108 Sonnengrüße absolvieren. Der Sonnengruß ist eine der Kern-Bewegungsabläufe des Yoga, die 108 im Hinduismus eine magische Zahl. Klar, das klingt schweißtreibend – wird es auch. Aber es ist machbar, sagt auch Claudia Grünert von Kassel.Yoga, die zusammen mit Pamela Kröhl vom Barfußstempel durch die Auftaktveranstaltung führt: „Für

Anfänger ist der Sonnengruß der perfekte Einstieg, weil sich der Bewegungsablauf immer wiederholt. Vor allem wird es immer leichter, je länger man es macht. Darum gilt: Einfach dabei sein und ausprobieren.“ Und wenn dann hoffentlich einige hundert Teilnehmer immer wieder die Sonne grüßen, gemeinsam im Flow sind, dann entsteht etwas Magisches.

### ■ Pause

Ein Merkmal des Yogas: Vieles kann, nichts muss. Wer eine Pause benötigt, der nimmt sich eine Pause – und steigt einfach wieder ein, wenn er soweit ist. Das ist bei der stetig gleichen Abfolge des Sonnengrußes überhaupt kein Problem. Also: Wenn die Pause lang genug war, einfach weitermachen. Das ist nicht nur beim Auftakt, sondern auch in den folgenden Wochen wichtig. Gerade für Yoga-Anfänger gilt: Setzen Sie sich nicht unter Druck, gehen Sie nicht über Ihre Grenzen. „Man sollte immer bei sich bleiben und so trainieren, dass die Atmung konstant bleibt“, sagt Pamela Kröhl und ergänzt: „Nicht zu ehrgeizig sein, dann wird

man in der Ausführung schnell unsauber.“

### ■ Ameisen

Die gehören zum Yogasommer ebenso wie andere Insekten, Vogelgezwitscher, kommentierende Fahrradfahrer, interessierte Zuschauer und vieles mehr. Der Yogasommer findet halt im öffentlichen Raum statt. Und – das ist ja das Wunderbare – in der Natur. Dann kann es eben auch mal vorkommen, dass einen in der Position des Hundes plötzlich eine Ameise auf der Nase kitzelt. Davon nur nicht aus der Ruhe bringen lassen.

### ■ Gewitter

Die eine oder andere Stunde des Yogasommers musste in der Vergangenheit bereits früher beendet werden, weil Blitze am Himmel zuckten oder der Regen dann doch zu stark wurde. Das gehört aber auch dazu. Sollte es schon vor dem Start regnen, werden auch mal Einheiten abgesagt. Alle Infos dazu finden Sie dann auf [HNA.de](http://HNA.de), bei Facebook und Instagram unter „HNA Yogasommer“. In Kassel können wir bei Regen in die Tennishalle des TC 31 in

der Menzelstraße 25 ausweichen.

### ■ Lieblingsübungen

DIE eine Lieblingsübung gibt es nicht. Was dem einen schwerfällt, fällt dem anderen leicht – und umgekehrt. Fragt man die Teilnehmer nach ihren Lieblingsübungen, werden immer wieder der herabschauende Hund, der Krieger, die Kobra und der Baum genannt. Einiger sind sich die meisten bei der anstrengendsten Übung. Der Gewinner hier: der Stuhl. Auch er wird in diesem Jahr natürlich nicht fehlen. Aber keine Sorge: Er fällt von Woche zu Woche leichter.

### ■ Social Media

Der Yogasommer lebt von Momenten und tollen Bildern. Bei Facebook ([facebook.com/groups/yogasommer](https://facebook.com/groups/yogasommer)) und Instagram ([@hnayogasommer](https://instagram.com/hnayogasommer)) gibt es daher nicht nur aktuelle Infos, sondern auch jede Menge schöne Fotos. Wer eines macht, kann es bei Facebook jederzeit posten oder es uns für Instagram zuschicken. So wollen wir über den Sommer ein wunderbares Yogasommer-Album entstehen lassen.



**Immer auf die Atmung achten:** Pamela Kröhl zeigt, wie's geht.

FOTO: DIETER SCHACHTSCHNEIDER



**Gleichgewicht ist gefragt:** Der Baum ist – wie hier bei einer Stunde in Frankenberg – eine beliebte Übung im Yoga.

FOTO: SUSANNE BATTEFELD