

HNA-YOGASOMMER Auftakt auf der Hessenkampfbahn Die Königsdisziplin gemeistert

Nun ist es endlich soweit: Die HNA-Yogasommer-Saison hat begonnen. Gestern fiel auf der Kasseler Hessenkampfbahn der Startschuss für die siebte Auflage unserer Aktion.

VON LEA-SOPHIE MOLLUS

Kassel – Sonntag, 9 Uhr, Hessenkampfbahn. Die Sonne strahlt, hat richtig Kraft. Obwohl die Wetterapp angenehme 20 Grad anzeigt, fühlt es sich deutlich wärmer an. So langsam trudeln auch die ersten Yogis ein, platzieren ihre bunten Matten auf der grünen Wiese und warten gespannt, bis es um 9.30 Uhr endlich losgeht mit der siebten Auflage des HNA-Yogasommers.

Auch Kalli ist dabei. Die Border-Collie/Australian-Shepherd-Hündin liegt auf der Matte von Frauchen Susanne Regier. „Sie ist immer hochinteressiert, wenn dann alle herumhampeln“, sagt die 63 Jahre alte Hundemama aus Vellmar. Sie selbst hat schon einige Yoga-Erfahrungen, ist aber trotzdem gespannt, ob sie es hinbekommt, sagt sie. Schließlich steht zum Auftakt etwas Besonderes auf dem Plan: 108 Sonnengrüße wollen gemeinsam absolviert werden.

„Es ist machbar, wird aber sicher sehr anstrengend“, prophezeit Jörg Bernhold, der „zum Warmwerden“, wie er sagt, mit dem Fahrrad aus Elgershausen nach Kassel gekommen ist – sportlich also. „Ja, ich mache viel Sport, Radfahren und Golfen, zum Beispiel. Aber Yoga ist komplett neu“, sagt der 55-Jährige.

Dann geht's los. Die Stimme von Yogalehrerin Claudia Grünert (Kassel.Yoga), die gemeinsam mit Pamela Kröhl (Barfußstempel) durch die Stunde führt, schallt aus den Lautsprechern. In beruhigendem Ton führt sie den Hauptakteur – den Sonnengruß – in drei verschiedenen Intensitäten vor. So kann jeder so viel machen, wie er kann.

Und dann: „Oooooom.“ Vom Band läuft jetzt ein Harmonium in Sanskrit, der heiligen Sprache des Yoga, das den Atemrhythmus vorgibt. Grünert übersetzt und sagt die verschiedenen Positionen – Asanas – an. „Mit jedem



Herabschauender Hund: Rund 250 Yogis waren beim Auftakt des HNA-Yogasommers auf der Hessenkampfbahn dabei. FOTOS: ANDREAS FISCHER



Die Ruhe vor dem Sturm: Susanne Regier hat mit Kalli den beim Auftakt einzigen Yoga-Hund dabei.



Motiviert: Die Yogalehrerinnen Pamela Kröhl (links) und Claudia Grünert leiteten die 108 Sonnengrüße an.

Atemzug lenkst du die Energie zu deiner inneren Sonne. Namasté: Das Göttliche in mir grüßt das Göttliche in dir.“

Die rund 250 Yogis hören aufmerksam zu, sind ganz bei sich und folgen Grünerts und Kröhls Bewegungen. Nach ein paar Runden werden die ersten Pausen gemacht – mal auf der Matte liegend, mal im Schneidersitz, mal in der Namasté-Position. Und das ist richtig und wichtig – niemand soll sich unter Druck setzen. „In so einer großen Gruppe zieht man sich gegenseitig mit, aber da muss man aufpassen“, sagt

Carola Noske vom Kassel.Yoga-Team. Vor allem bei dem Wetter fühlen sich die angezeigten 20 doch inzwischen wie 30 Grad an. Einige wenige retten sich in den spärlich vorhandenen Schatten.

„Hälfte geschafft“, motiviert Grünert. Jubel bei den Yogis. Hitze und 54 absolvierte Sonnengrüße machen sich langsam bemerkbar. Der Schweiß läuft, die Pausen nehmen zu. Eine halbe Stunde später ist es vollbracht, die Erleichterung bei allen spürbar. „Das war wirklich besonders, die Königsdisziplin im Yoga“, sagt Grünert verschwitz, aber augenschein-

lich noch ziemlich fit. „Es war auch ein bisschen magisch“, findet Kröhl: „Gerade mit so vielen Menschen.“ Neu war es für die Yogalehrerin nicht, 108 Sonnengrüße nacheinander zu machen. „Aber es ist immer wieder eine Herausforderung.“ Das war es offensichtlich auch für den Großteil der Teilnehmer. Und trotzdem: Alle verabschiedeten sich mit einem Lächeln. Nach so vielen Grüßen kann der Sonne jetzt ja nichts mehr im Wege stehen.

Weitere Fotos vom Auftakt finden Sie unter hna.de/yoga.



Vom Rad auf die Matte: Jörg Bernhold.



Hier gibt es Yoga und 06Dreissig

Der Startschuss für den Yoga Sommer ist gefallen. Auch unsere Fitnessaktion 06Dreissig läuft. Hier können Sie sich an der frischen Luft bewegen:

■ YOGASOMMER

Kassel, heute ab 18.30 Uhr auf der Wiese mit den Klanginstallationen im Park Schönfeld.

■ 06DREISSIG

Baunatal, morgen ab 6.30 Uhr vor der Max-Riegel-Halle.
Immenhausen, morgen ab 6.30 Uhr am Jahnsportplatz.

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



IN KÜRZE

Was ist, wenn es regnet?

Bei leichtem Regen ziehen wir die Einheiten durch. Sollte es schon vor Beginn stärker regnen, fallen auch mal Stunden aus. In Kassel haben wir die Möglichkeit, in die Tennishalle des TC 31 in der Menzelstraße 25 auszuweichen. Infos dazu gibt es auf HNA.de, bei Facebook und Instagram unter „HNA Yoga Sommer“.

UMFRAGE Wie fanden Sie die Auftaktveranstaltung?



Mia Lampel (16)

„Ich dachte, die Sonnengrüße werden noch anstrengender, bin aber trotzdem stolz, dass ich alle so durchgezogen habe, da es ja dennoch herausfordernd war. Die Sonne hat es zudem nicht leichter gemacht, die Bewegungen auszuführen. Teilweise habe ich mir ein bisschen Schatten gewünscht. Da war der Wind wirklich angenehm.“ mhn

FOTO: MARVIN HINRICHSEN



Dietrich Schmidt (57)

„Es war super anspruchsvoll, die Abläufe der Übungen bei der Hitze nachzumachen, zum Beispiel den herabschauenden Hund. Deshalb ist die Freude noch größer, wenn man bis zum Ende mitgehalten hat. Es ist ja auch schön, sich mal zu quälen. Wir hatten sehr viel Spaß und kommen zum nächsten Mal gerne wieder.“ mhn

FOTO: MARVIN HINRICHSEN



Mona Zeuner (41)

„Die Übungen waren sehr anstrengend, selbst für eine angehende Yoga-Lehrerin. Deshalb bin ich auch stolz auf mich, die 108 Sonnengrüße durchgezogen zu haben. Wer heute das erste Mal als Anfänger mitgezogen hat, da kann ich nur sagen: Chapeau. Bei der Hitze war das gar nicht so einfach, die Bewegungen korrekt auszuführen.“ mhn

FOTO: MARVIN HINRICHSEN



Harald Fricke (47)

„Ich habe die 108 Sonnengrüße dank meines Fitnesslevels gut überstanden. Dennoch war es bei der Hitze alles andere als einfach, die Bewegungsabläufe einzuhalten. Es ist ein hervorragendes Gefühl, alles bis zum Ende mitgemacht zu haben. Beim nächsten Mal bin ich natürlich wieder dabei. Es ist ja auch immer eine gute Sache, sich zu bewegen.“ mhn

FOTO: MARVIN HINRICHSEN



Hanne Ortac (36)

„Ich fand's geil. Die 108 Sonnengrüße haben mich richtig herausgefordert. Zwar bin ich allgemein schon recht sportlich, Yoga mache ich sonst aber nur privat zuhause unter Anleitung von Youtube-Videos. Ich habe die komplette Einheit durchgezogen. Eine Pause brauchte ich nicht, habe nur zwischendurch mal kurz etwas getrunken, bin dann aber direkt wieder eingestiegen.“ lea

FOTO: LEA-SOPHIE MOLLUS



Julia Werner (41)

„Es war krass, aber ich habe bis zum Schluss durchgehalten – ohne Pause. Ich mache schon seit etwa eineinhalb Jahren Yoga im Studio, 108 Sonnengrüße waren aber schon herausfordernd, gerade bei dem Wetter. Vor allem ging das Abstützen ganz schön auf die Handgelenke. Bei den anderen Yogasommer-Einheiten in Kassel bin ich auf jeden Fall dabei.“ lea

FOTO: LEA-SOPHIE MOLLUS