

UMFRAGE

Wie fanden Sie den Auftakt?



Ida Berg (4)

Kindergartenkind aus Kassel
Ich war mit meiner Mama dabei. Vanessa Berg sagt: Es war mein erstes Mal Yoga überhaupt und anstrengender als erwartet. Meine Tochter macht im Kindergarten Yoga und hat mich überredet, herzukommen.

FOTO: LEA-SOPHIE MOLLUS



Gerd Eitelberger (62)

Rentner aus Kassel
Ich war zum ersten Mal dabei und es hat mir sehr gut gefallen. Yoga habe ich nur mal zuhause ein wenig gemacht. Teilweise gingen mir die Übungen ein bisschen zu schnell. Aber ich würde definitiv noch mal herkommen.

FOTO: LEA-SOPHIE MOLLUS



Isabel Deckwer (58)

Zahnärztin aus Kassel
Es war magisch und wunderschön. Ich übe Yoga bereits seit ein paar Jahren regelmäßig und freue mich eigentlich das ganze Jahr auf den Yogasommer. Ich genieße ihn immer sehr.

FOTO: LEA-SOPHIE MOLLUS



Alica Koch (31)

Qualitätsmanagerin aus Staufenberg
Der Auftakt zum Yogasommer war wirklich super. Ich war dieses Jahr zum ersten Mal dabei, werde aber auf jeden Fall wiederkommen. Und ich plane, mit dem Fahrrad zu den Stunden in Lohfelden und Kaufungen zu fahren.

FOTO: EVELINA KERN



Susanne Reichert (66)

Rentnerin aus Kassel
Schon vom Beginn des Yogasommers an bin ich dabei. Es ist jedes Mal ganz toll, vor allem auch, weil es draußen stattfindet. Mir gefällt auch sehr, dass man hier verschiedene Stile kennenlernen kann.

FOTO: EVELINA KERN



Freuen sich über die rege Beteiligung: Jutta Pauksch vom Barfußraum (links) und Claudia Grünert von Kassel.Yoga leiten den Yogasommer-Auftakt mit rund 250 Teilnehmern auf der Kasseler Hessenkampfbahn. FOTOS: ANDREAS FISCHER

HNA-YOGASOMMER Ab jetzt neun Wochen lang

Da sind wir wieder

VON LEA-SOPHIE MOLLUS
UND EVELINA KERN

Kassel – „Opa, da sind wir wieder“, sagt die Enkelin von Sport-Redaktionsleiter Frank Ziemke, wenn sie zu Besuch kommt. Das erzählt der Yogasommer-Initiator in seiner Begrüßungsrede und stellt fest: „Das gilt auch für unsere Aktion. Da sind wir wieder!“ Der Startschuss für die achte Auflage ist gefallen.

Es ist Sonntag, 9 Uhr. Am Himmel über der Kasseler Hessenkampfbahn machen sich einige Wolken breit, doch die Sonne kämpft sich durch. Frischer Wind verwuschelt die Frisur. Immer mehr sportlich gekleidete Menschen mit eingerollter Gummimatte unterm Arm finden sich auf dem grünen Rasen vor der Orangerie ein, lassen sich dort nieder. Neben ihrer Matte hat Andrea Chapman einen Strauß pinkroter Rosen dabei. „Die sind für Elisabeth“, sagt sie – und meint Elisabeth Sundheim, ein bekanntes Gesicht des Yogasommers. Die älteste Teilnehmerin unserer Aktion, die von Anfang an dabei ist, hat am Samstag ihren 81. Geburtstag gefeiert. Zwischen den zahlreichen Glückwünschen, die sie entgegennimmt, erzählt Sundheim, was sie auch im achten Jahr noch antreibt, mitzumachen: „Die Menschen und das gemeinsame Lernen“, sagt sie. Vor allem, dass hier mehrere Generationen zusammenkommen, macht den Yogasommer für sie besonders.



Geburtstagskind: Andrea Chapman (links) hat für Elisabeth Sundheim, die am Samstag 81 Jahre alt geworden ist, Rosen dabei.

Noch 15 Minuten. Mittlerweile ist die Wiese gut gefüllt. Auffällig, aber nicht unbedingt überraschend: Die meisten Yogis sind weiblich. Ob die vereinzelt Männer von ihren Frauen überredet wurden? Vielleicht. Nicht aber Martin Kowal. Der 63-Jährige ist wie Sundheim zum achten Mal dabei, übt Yoga bereits seit zwölf Jahren aus. „Weil ich stocksteif bin“, sagt er und lacht: „Aber ich arbeite daran“ – unter anderem eben mit Yoga.

Dann schallt auch schon Ziemkes Stimme über die Hessenkampfbahn: „Ich bin stolz wie Bolle, dass wir hier bereits zum achten Mal zusammenkommen.“ Und los geht's. Bei nun strahlendem Sonnenschein übernimmt Claudia Grünert von Kassel.Yoga das Wort, begrüßt die rund 250 Teilnehmer mit einem „Namasté“. Das bedeutet von Hindi ins Deutsche übersetzt in etwa: „Das Licht

in mir grüßt das Licht in dir“, wie Grünert erklärt. „Und ich grüße das Licht von Lars Tabert, der uns göttliches Wetter von oben schickt.“ Tabert vom Barfußstempel gehörte zum Yogasommer-Stammbaum und ist vergangenes Jahr überraschend gestorben.

„Sei auf deiner Matte mit dir selbst verbunden“, sagt Grünert mit ruhiger Stimme. Die ist zunächst das einzige, was zu hören ist. Dann mischt sich das entfernte Glockenläuten der Karlskirche während der Halbmond-Position zum leichten Atmen der konzentriert balanzierenden Yogis. „Hatha-Yoga heißt verweilen, bleiben“, erklärt Grünert – Stille und Ruhe sind hier essenziell. In kniender Position sinken die Köpfe zu Boden. Im liegenden Frosch wird noch einmal kurz verweilt, bevor es dynamischer wird.

Musik setzt ein. Grünert übergibt an Jutta Pauksch

vom Barfußraum, die nun mit Vinyasa-Yoga fortfährt. Unter ihrer Anleitung verwandeln sich zahlreiche herabschauende Hunde auf ihren Matten in Krieger. Der leichte Wind, der um die Nasen weht, bringt eine wohltuende Erfrischung und lässt das Gras zwischen den Matten sanft hin und her wehen. Einige Yogis steigen in das Wackeln der Halme ein, als sie in der Hocke ein Bein über das andere legen – doch alle behalten auch im Tempelsitz ihr Gleichgewicht.

Nun ist Entspannung angesagt. Bis auf die Musik in Sanskrit, der spirituellen Sprache des Yoga, die aus den Boxen tönt, herrscht absolute Stille. Die Yogis liegen auf ihren Matten, den Fokus ganz bei sich – wäre da nicht die eine oder andere Ameise, die einen zurück ins Hier und Jetzt holt.

Dort angekommen, sagt Grünert zufrieden: „Die Energie war sofort da.“ Pauksch ergänzt: „Und Lars war auch da.“ Tabert war ihr Lebenspartner. Besonders gefreut haben sich beide über die vielen bekannten Gesichter. Auch Thorsten Bauer, Kasseler Geschäftsführer der Krankenkasse Barmer, die unsere Aktion von Beginn an unterstützt, hat der Auftakt „wie immer Spaß gemacht“, sagt er. „Aber ich habe gemerkt, dass ich lange kein Yoga gemacht habe. Jetzt nehme ich mir wieder vor, es regelmäßig zu tun.“ Dann mal los. Schließlich sind wir wieder da – und zwar neun Wochen lang.



In Unterzahl: Martin Kowal ist einer der wenigen Männer hier.



Strahlt wie die Sonne: Übungsleiterin Claudia Grünert praktiziert mit den Teilnehmern in der ersten halben Stunde Hatha-Yoga.



Hier gibt es Yoga und 06Dreissig

Unsere Fitnessaktion 06Dreissig läuft bereits seit einer ganzen Weile. Nun ist auch der Startschuss für den HNA-Yogasommer gefallen. Hier können Sie sich an der frischen Luft bewegen:

■ Yogasommer

Kassel, heute auf der Wiese mit den Klanginstallationen im Park Schönfeld
Naumburg, heute im Kurpark hinter dem Haus des Gastes
Witzenhausen, heute auf dem Bolzplatz am Werra-Ufer
Alle Einheiten starten um 18.30 Uhr.

■ 06Dreissig

Baunatal, morgen vor der Max-Riegel-Halle
Immenhausen, morgen auf dem Jahn-Sportplatz
Die Einheiten starten um 6.30 Uhr.

Alles zu unseren Sportaktionen finden Sie auch im Internet. Zum **HNA-Yogasommer** unter hna.de/yoga, facebook.com/groups/yogasommer und bei Instagram ([@hnayogasommer](https://instagram.com/hnayogasommer)). Zur Fitnessaktion **06Dreissig** auf sechsdreissig.de, unter 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

Auftakt in Zahlen:
Zwei Hunde,
250 Yogis

Der Startschuss für unseren achten HNA-Yogasommer ist gefallen. Wir fassen den Auftakt in Zahlen zusammen.

2 Hunde waren dabei. Einer der Vierbeiner ließ sich dösend die Sonne aufs Fell scheinen, während sich sein Frauchen neben ihm auspostete. Der andere verfolgte mit prüfendem Blick, ob alle Teilnehmer die Übungen richtig ausführen.

5 neugierige Zuschauer fanden sich zeitweise am Rande der Hessenkampfbahn ein. Beim nächsten Mal einfach mitmachen!

108 Sonnengrüße. Die 108er Mammutaufgabe hatten wir uns 2023 verschrieben. Diesmal fanden sich nur Elemente der Übung wieder.

250 Yogis atmeten rhythmisch, während sie fließend vom „Krieger eins“ zum „Krieger zwei“ in den „Halbmond“ wechselten.

11 463 Schweißperlen liefen, als die Sonne hinter den Wolken hervorkroch und die Yogis zusätzlich zu den Übungen ins Schwitzen brachten.