

# HNA-YOGASOMMER Am Sonntag geht's wieder los Startschuss an magischem Ort

Unser HNA-Yogasommer steht in den Startlöchern. Wir klären die letzten Fragen zur achten Auflage und stellen die Übungsleiter vor.

VON LEA-SOPHIE MOLLUS

Noch zweimal schlafen, dann geht's endlich wieder los mit dem HNA-Yogasommer – am Sonntag um 9.30 Uhr auf der Kasseler Hessenkampfbahn. Damit Sie gut auf die neun Wochen vorbereitet sind, hier unsere Fragen und Antworten zur achten Runde unserer Aktion.

### Was erwartet die Teilnehmer bei der Auftaktveranstaltung?

„Wir fangen mit Hatha-Yoga an und kommen dann ins Vinyasa“, sagt Claudia Grünert von Kassel.Yoga, die mit Jutta Pauksch vom Barfußraum durch die Stunde am Sonntag führt. Während Hatha vor allem auf Atemübungen und Meditation beruht, geht es im Vinyasa um Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung der Muskeln. „Wir fangen langsam an und steigern uns dann“, fasst Pauksch zusammen.

### Kann jeder mitmachen?

„Jeder, der neugierig ist“, sagt Pauksch. Alle Übungen können mit jedem Fitnesslevel absolviert werden – vom Anfänger bis zum Profi.

### Wo findet das Ganze statt?

Der Startschuss fällt am Sonntag um 9.30 Uhr auf der Kasseler Hessenkampfbahn. „Der Ort ist magisch. Dort herrschen eine ganz besondere Energie und eine einzigartige Atmosphäre“, sagt Grünert. Für die Yogalehrerin, die mittlerweile quasi



Freuen sich auf den Auftakt: Die Yogalehrerinnen Claudia Grünert von Kassel.Yoga und Jutta Pauksch vom Barfußraum führen durch die Stunde am Sonntag auf der Hessenkampfbahn.

zum festen Yogasommer-Inventar gehört, ist vor allem die Auftaktveranstaltung immer etwas ganz Besonderes.

### Was sollte ich mitbringen?

Am besten eine Yoga-Matte – eine Decke geht auch. Ein Handtuch kann außerdem nützlich sein. Und ganz wichtig: genügend zu trinken.

### Was ist, wenn es regnet?

„Dann schieben wir die Wolken einfach weg“, scherzt Pauksch. Solange es nicht wie aus Eimern schüttet oder gar gewittert, finden die Yogastunden in der Regel statt. In Kassel haben wir die Möglichkeit, in die Tennishalle des TC31 auszuweichen. Über Absagen informieren wir rechtzeitig auf [hna.de/yoga](https://hna.de/yoga) sowie über Facebook und Instagram. Die Vorhersage für

Sonntag verspricht allerdings beständiges Wetter. Also: Zur Sicherheit den Sonnenschutz nicht vergessen.

### Was kosten die Einheiten beim HNA-Yogasommer?

Nichts. Alle Stunden sind kostenlos. Unsere Lehrer freuen sich aber über (freiwillige) Spenden.

### Darf ich mehrmals pro Woche teilnehmen?

Wen das Yoga-Fieber packt, der darf nach Lust und Laune immer und überall mitmachen – an sechs Tagen die Woche, in 19 Orten. Netter Nebeneffekt: So lassen sich auch Nordhessen und Südniedersachsen auf eine besondere Weise (neu) kennenlernen.

### Wer unterstützt den Yogasommer?

Seit der Einführung ist die Krankenkasse Barmer an unserer Seite. Warum? „Der HNA-Yogasommer ist eine wichtige Institution in Nordhessen, die sich etabliert hat und weiter wächst. Daran sieht man, wie wichtig den Menschen die Aktion ist und wie gern sie Yoga machen. Wieder dabei zu sein, ist für uns eine schöne Möglichkeit, unserem Auftrag, die Gesundheit der Menschen zu fördern, nachzukommen“,

sagt Thorsten Bauer, Geschäftsführer der Kasseler Niederlassung. Er selbst hat bereits seit Jahrzehnten Berührungspunkte mit dem Sport. „Während meiner Zeit beim KSV Hessen (2002-2011) haben wir oft Yoga gemacht, damals noch mit Lars Tabert.“ Der ehemalige Yogalehrer Tabert, ebenfalls langjähriger Teil unserer Aktion, ist im vergangenen Jahr überraschend gestorben. Bauer weiter: „Da habe ich gemerkt, wie gut es dem Körper tut. Aktuell nehme ich mir leider nicht die Zeit dafür. Eigentlich wäre es gut und wichtig, ich nehme es mir auch jedes Jahr aufs Neue vor. Beim Auftakt bin ich auf jeden Fall dabei, den Termin habe ich mir schon vor Monaten im Kalender markiert. Ich freue mich darauf.“



Thorsten Bauer  
Geschäftsführer Barmer Kassel

## KOMMENTAR



### Yogasommer Nicht mehr wegzudenken

VON FRANK ZIEMKE

Es darf an diese Stelle dann auch mal persönlich werden. Ich freue mich wie Bolle auf den Yogasommer. Jedes Jahr wieder. Und diesmal noch ein Stückchen mehr. Die Durchführung dieser Veranstaltung macht natürlich Arbeit. Aber für diese Arbeit bekommt man so viel zurück.

Ich kann mich an einen Montagabend des letzten Jahres im Kasseler Park Schönfeld erinnern. Für über 200 Teilnehmer hatte die Schlussentspannung begonnen. Es ging eine große Stille aus von all diesen Menschen. Die Abendsonne schien. Vögel zwitscherten. Ich konnte die Augen nicht schließen und nicht wirklich entspannen. Denn ich dachte unentwegt: „Wie großartig ist das eigentlich?“ Es war ein berauschender Glücksmoment.

Der Yogasommer ist nicht mehr wegzudenken aus der Region. Er wächst von Jahr zu Jahr und hat alle unsere Erwartungen um Meilen übertroffen. Das liegt an denen, die ihr Wissen um Yoga weitergeben. Das liegt aber auch an den tausenden Teilnehmern, die Woche für Woche für eine friedliche, fröhliche, freundliche Atmosphäre sorgen. Yoga entspannt. Yoga bewegt. Yoga kräftigt. Und der Yogasommer macht glücklich. Sie haben neun Wochen Zeit, es auszuprobieren,

[frz@hna.de](mailto:frz@hna.de)

## SIE LEITEN DIE ÜBUNGEN BEIM HNA-YOGASOMMER

### Kassel

**Claudia Grünert**  
Yogalehrerin  
FOTO: DIETER SCHACHTSCHNEIDER



### Kassel

**Jutta Pauksch**  
Yogalehrerin  
FOTO: DIETER SCHACHTSCHNEIDER



### Kassel

**Tatjana Bernert**  
Yogalehrerin  
FOTO: PRIVAT/NH



### Bad Emstal

**Horst Ulrich**  
Yogalehrer  
FOTO: PRIVAT/NH



### Baunatal

**Elena Pavlenko**  
Yogalehrerin  
FOTO: PRIVAT/NH



### Immenhausen

**Lena Pollmann**  
Yogalehrerin  
FOTO: SVENJA HECKEROTT



### Kaufungen

**Theresa Seith**  
Yogalehrerin  
FOTO: PRIVAT/NH



### Naumburg

**Silke Domin**  
Yogalehrerin  
FOTO: PRIVAT/NH



### Sielen

**Mirlinda Mazrekaj**  
Yogalehrerin  
FOTO: SVENJA HECKEROTT



### Vollmarshausen

**Hiltrud Müller**  
Yogalehrerin  
FOTO: CLARA PINTO



### Wolfhagen

**Anna Tomczak**  
Yogalehrerin  
FOTO: PRIVAT/NH



### Edermünde

**Tina Pfaar**  
Yogalehrerin  
FOTO: DANIEL SEEGER



### Frielendorf

**Manuela Fritsch**  
Yogalehrerin  
FOTO: JOHANNES RÜTZEL



### Fritzlar & Gudensberg

**Kati Mund**  
Yogalehrerin  
FOTO: SASCHA HOFFMANN



### Melsungen

**Silke Reinicke**  
Yogalehrerin  
FOTO: KERIM ESKALEN



### Niederbeisheim

**Sonja Krause**  
Yogalehrerin  
FOTO: PRIVAT/NH



### Wabern

**Thorsten Brinken**  
Yogalehrer  
FOTO: PETER ZERHAU



### Frankenberg

**Caroline Jahnke**  
Yogalehrerin  
FOTO: MARTINA BIEDENBACH



### Northeim

**Anke Tannhäuser**  
Yogalehrerin  
FOTO: HUBERT JELINEK



### Witzenhausen

**Gaby Parrisius**  
Yogalehrerin  
FOTO: ALICIA KRETH

