

HNA-YOGASOMMER Das war's (fast) mit Runde acht

Übertroffene Erwartungen und Lust auf mehr

Der achte HNA-Yogasommer geht am Sonntag zu Ende. Wir blicken zurück auf neun Wochen Entspannung, Meditation und gemeinsame Bewegung.

VON LEA-SOPHIE MOLLUS

Das war's. Bis auf die letzten zwei Einheiten in Immenhausen und Baunatal am Sonntag (jeweils 9.30 Uhr) ist Runde acht unseres HNA-Yogasommers vorbei. Sie war geprägt von Unwettern, die uns teilweise zwingen, Stunden ausfallen zu lassen. Aber auch von lauen Sommerabenden, die wir gemeinsam auf den Matten genießen durften. Vor allem aber von ganz viel Entspannung für Körper und Geist sowie Bewegung unter freiem Himmel. So haben einige unserer Yogalehrer, die ihre Zeit dankenswerterweise ohne Bezahlung zur Verfügung gestellt haben, die achte Auflage unserer Aktion erlebt.

An vier Standorten fand der Yogasommer in diesem Jahr zum ersten Mal statt. Einer davon ist Kaufungen, wo Theresa Seith die Einheiten leitete. „Ich fühle mich beschenkt von der Energie, die dort herrschte“, sagt sie. Dass die Teilnehmer so regelmäßig und zahlreich erschienen sind, hat ihre Erwartungen übertroffen. „Es freut mich, dass so viele das Angebot angenommen haben. Vor allem, weil dadurch einige zum ersten Mal mit Yoga in Berührung gekommen sind.“ Das weiß Seith, weil sie sich nach den Stunden oft mit den Yo-



Die Abendsonne genossen haben die Teilnehmer des HNA-Yogasommers im Park Schönfeld in Kassel mit Claudia Grünert und ihrem Team von Kassel.Yoga. FOTO: ANDREAS FISCHER



Ins Bürgerhaus ausgewichen ist Kati Mund mit ihren Yogis bei schlechtem Wetter in Gudensberg. FOTO: PETER ZERHAU

gis unterhalten hat. „Ich würde mich freuen, im kommenden Jahr wieder dabei zu sein“, sagt sie.

Auch in Gudensberg waren wir zuvor nicht vertreten. Hier teilte mit Kathi Mund ein aus Fritzlar bekanntes Gesicht ihr Wissen. „Es war super schön“, bilanziert Mund, der das Wetter in Gudensberg keinen Strich durch die Rechnung gemacht hat: „Wir hatten den Luxus, dass wir ins Bürgerhaus ausweichen konnten.“ Ob drinnen oder draußen – „Hauptsache Yoga“, sagt die Übungsleiterin, die sich im Schnitt über rund 80 Teilnehmer freute.

In Niederbeisheim gab es ebenfalls erstmals unser Freiluft-Yoga. Sonja Krause gab hier die Anweisungen. „Ich hatte mit maximal 25 Teilnehmern gerechnet, letztlich waren es um die 45, einmal sogar 70“, sagt die Lehrerin. Vor allem, dass viele von außerhalb gekommen sind, habe sie gefreut. Und: „Dass die Leute, die vorher noch nie Yoga gemacht haben, den Mut hatten, es einfach mal auszuprobieren.“ Die Chancen, dass unsere Aktion auch im kommenden Jahr in Niederbeisheim stattfindet, stehen gut: „Ich wäre gern wieder dabei“, sagt Krause.

Und auch in Wabern machte der Yogasommer Station. Thorsten Brinken und Tamara Neuhaus brachten die Yogis zum Entspannen. Brinken war 2023 schon in Baunatal dabei. „In Wabern ist die Aktion gut angelaufen“, berichtet er und stellt fest: „Es waren überraschend viele Kinder dabei.“ Bei den Stunden hat er sich mit Tamara Neuhaus abgewechselt. Während Brinkens Einheiten wie ein Anfängerkurs gestaltet waren, konzentrierte sich seine Kollegin auf Meditation und Achtsamkeit. „Das fanden viele toll“, sagt Brinken. Dass er 2025 wieder dabei ist, steht

für den Yogalehrer bereits fest: „Ich mache das wieder.“ Dagegen alte Hasen sind unsere Standorte in Kassel. Claudia Grünert und ihr Team von Kassel.Yoga machten wie jedes Jahr seit der Premiere Park Schönfeld zum Yogatempel. „Das Interesse reißt nicht ab, es war immer voll“, blickt die Yogalehrerin zurück. Vor allem, dass immer mehr Männer dabei sind, ist ihr positiv aufgefallen. Generell ist Grünert sehr zufrieden mit der Resonanz, die, so sagt sie, auch auf die gute Zusammenarbeit in ihrem Team zurückzuführen ist: „Wir konnten immer

konstante Qualität bieten.“ Ob sie wieder dabei sein wird? „Sicher“, sagt Grünert: „Wir gehören dazu, sind keine Eintagsfliegen. Wir werden zusammen alt.“

Unterstützt wurde der HNA-Yogasommer wieder von der Barmer-Krankenkasse mit dem Kasseler Geschäftsführer Thorsten Bauer.



FAZIT



René Weihrach

Teilnehmer in Kaufungen
Ich war zum ersten Mal beim HNA-Yogasommer im Lossestadium dabei und bin begeistert. Am meisten begeisterte mich der tolle Rasen und dass ich sogar mit dem Fahrrad hierher kommen kann. Nächstes Jahr bin ich garantiert wieder dabei, es war eine tolle Erfahrung.

php FOTO: HANS-GERHARD PFAFF

MUSKELKATER

Ein alter Kater im Hund



Liebe Yogis, ich kann es nicht fassen. Grade erst habe ich noch auf der Wiese gelegen. Mich gedehnt. Gestreckt. Geräkelt. Gekräftigt. Manchmal habe ich gegähnt, wenn die Entspannung mich übermannte. Egal wie und wo, ich hab mich wohlgefühlt. Und zack, da ist er schon wieder vorbei, der Yogasommer. Ist das nicht zum Krallen ausfahren, wie schnell neun Wochen vorübergehen können? Vor allem, wenn es so wunderbare Wochen waren? Sicher, das eine oder andere Mal ist mein Fell nass geworden. Aber was macht das schon? „Etwas Regen hat noch niemandem geschadet“, hat schon Opa immer miaut. Manchmal war die Yogamatte etwas rutschig, wenn ich alter Kater mich im Hund versucht habe. Aber seht das mal so: Ihr fördert

eure Koordination. Also läuft nicht gleich bei ein paar Tropfen nach Hause.
Mein Fazit lautet jedenfalls: Neun Wochen intensives Yoga waren wie eine Verjüngungskur. Manchmal denke ich sogar, die grauen Haare rund um meine Schnauze sind weniger geworden. Ich husche jetzt wieder geschmeidig um die Ecken. Und mein Buckel macht keine Mucken, wenn ich mal länger auf der faulen Haut liege. In diesem Sinne: Macht mehr Yoga!
Euer Muskelkater

FAZIT



Melanie Reis (51)

Teilnehmerin in Melsungen
Die Yoga-Abende in Melsungen haben mir für Körper und Geist sehr gutgetan. Ich bin mehrfach dabei gewesen und es war jedes Mal toll. Der Platz am Fuldaufer ist besonders schön. Bedauerlich ist allerdings, dass die Technik öfters Aussetzer hatte.

zot FOTO: HELMUT WENDEROTH

Wie hat Ihnen der achte HNA-Yogasommer gefallen?



Katrin Schäfer (50)

Teilnehmerin in Frankenberg
Auch außerhalb der Yogasommer-Saison mache ich einmal die Woche Yoga. Aber der Yogasommer ist etwas ganz anderes und es ist wunderschön, unter freiem Himmel zu sein. Außerdem sind hier alle willkommen – Kinder, Erwachsene, Senioren – und das ist das Besondere daran. Idi FOTO: LEA DIEDERICH



Harald Schönweiß (63)

Teilnehmer in Wabern
Der Yogasommer ist sehr abwechslungsreich und ein tolles Angebot. Yogalehrer Thorsten Brinken leitet die Kurse in Wabern wirklich gut. Ich mache selbst seit 17 Jahren Yoga und kann es nur weiterempfehlen. Man kann für eine Stunde abschalten und richtig entspannen. lob FOTO: LOUISA BÖGGE



Tatjana Müller (48)

Teilnehmerin in Witzenhausen
Ich bin heute, dank meiner Freundin, die unbedingt Yoga ausprobieren wollte, das zweite Mal dabei. Ich finde das richtig entspannend und es macht wahnsinnig Spaß. Diese langsamen Übungen sind der perfekte Ausgleich, um vom stressigen Tag runterzukommen. ZWO FOTO: HENDRIC WOLTMANN



Manuela Schacht

Teilnehmerin in Sielen
Mir hat das Angebot so gut gefallen, dass ich neben Sielen auch in Immenhausen am Yoga teilgenommen habe. Für mich waren die Einheiten eine Auszeit, eine Entschleunigung. Gut finde ich auch, dass die Übungen im Freien bei Vogelgesang und Sonnenschein stattfinden. tat FOTO: TANJA TEMME



Andreas Schendzielorz (62)

Teilnehmer in Northeim
Der Yogasommer ist super. Ich kann ihn wirklich weiterempfehlen. Yogalehrerin Anke Tannhäuser macht das wirklich toll. Dafür komme ich gerne von Uslar nach Northeim. Die Mischung aus Dehnen und Entspannen – und dazu die sportliche Komponente. Das ist auch anstrengend, tut aber gut. OWS FOTO: OLAF WEISS



Marion Knieling

Teilnehmerin in Frielendorf
Ich bin das dritte Jahr dabei. Durch den HNA-Yogasommer hab ich meine Leidenschaft fürs Yoga entdeckt. Besonders gefällt mir, dass manche Übungen leicht zu merken sind, die kann man auch Zuhause machen. Das Ambiente am See sorgt für ein Gefühl von Urlaub. pkn FOTO: PHILIPP KNOCH