

# Spüren, wie das System runterfährt

**HNA-YOGASOMMER** Von Felsberg bis Immenhausen – eine Tour über mehrere Standorte

Für viele ist der HNA-Yogasommer in der heißesten Zeit des Jahres nicht mehr aus ihrem Kalender wegzudenken. Neun Wochen lang bietet er an 22 Standorten einen ganz eigenen Ausgleich zum oft hektischen Alltag. Wermöchte – und einen fahrbaren Untersatz oder ein Ticket für die öffentlichen Verkehrsmittel besitzt – kann an jedem Tag der Woche die Matte ausrollen und sich dabei munter durch die verschiedenen Orte probieren. Auch wir sind auf Yoga-Tour gegangen.

■ **Montag**

Unsere Rundreise beginnt dort, wo auch in Sachen Yogasommer alles angefangen hat: Im Kasseler Park Schönfeld. Gemeinsam mit dem Standort Karlsaue und zwei Orten in Baunatal war er 2017 Schauplatz der ersten Ausgabe der Veranstaltungsreihe. Auf der Wiese bei den Klanginstallationen finden die Teilnehmenden unter der Anleitung der Yoga-Lehrer Claudia Grünert, Carola Noske und Volker Schmauch regelmäßig ein bisschen mehr zu sich selbst – oder wenigstens für eine Stunde zur Ruhe.

„Yoga ist ein Ausgleich zwischen der kraftvollen und der weichen Energie, die jeder von uns in sich trägt“, erklärt Grünert. Seit Beginn des anfänglichen Pilotprojekts HNA-Yogasommer sei die Aktion „geradezu explodiert“. Im Park Schönfeld seien pro Stunde mehr als



**Einiges los:** In Kaufungen finden die Yogastunden im Lossetalstadion statt. Lehrerin Heike Jentsch (links) begrüßt wöchentlich bis zu 100 Teilnehmende. FOTO: SVENJA HECKEROTT

200 Menschen mit dabei.

■ **Dienstag**

Am Tag darauf geht es nach Kaufungen – dort droht die Stunde zunächst wortwörtlich ins Wasser zu fallen. Doch pünktlich zum Stundenbeginn klart der Himmel auf. Nur zwei Regenbögen lassen noch auf das schlechte Wetter schließen. Auf dem Rasen des Lossetalstadions stimmen sich die Teilnehmenden auf dem Rücken liegend mit Atemübungen ein. „Stellt euch vor, ihr hättet einen Luftballon unter euren Händen“, meint Lehrerin Heike Jentsch, während die etwa 100-köpfige Gruppe tief in den Bauch atmet. Im Hintergrund ertönt ein Knall. Hat je-

mand aus Übereifer seinen Ballon zum Platzen gebracht?

Der Standort lebe von einem Gefühl der Gemeinschaft, sagt Jentsch. „Einmal haben wir am Ende der Stunde einen Kreis gebildet und gemeinsam den Baum gemacht“, erinnert sie sich und ein Lächeln huscht über ihr Gesicht. „Dabei hat man gespürt, dass sich alle gegenseitig Halt geben.“

■ **Mittwoch**

Eine Pause gibt es nicht, am dritten Tag unserer Tour steht Neuling Felsberg auf dem Programm. Jede Woche erklimmen hier 50 bis 70 Teilnehmende den schmalen, sich einen Anstieg nach oben windenden Weg, um einen Steinwurf von

der Felsburg entfernt ihre Übungen zu absolvieren. Hin und wieder werden sie dabei sogar von Tieren beobachtet. „Neulich stand ein paar Minuten lang ein Fuchs auf der Wiese“, sagt Lehrerin Stephanie Prien.

Von Büschen, Bäumen und der erhabenen in den Himmel ragenden Burg umrahmt, leitet sie ihre Schützlinge an, zu „spüren, wie dein System runterkommt“. Bei manchen Übungen ist das auf der abschüssigen Rasenfläche gar nicht so leicht, was der bunt durchmischten Gruppe hier und da ein Schmunzeln entlockt. „Diese Kulisse hier hat eine besondere Magie“, sagt Prien. „Der geschützte Raum,

der uns im Yoga und in der Meditation umgibt, spiegelt sich hier auch in der Natur wider. Hier dürfen wir alles aus dem Alltag einmal draußen oder präsent sein lassen, es aber nur von außen beobachten.“

■ **Freitag**

Am Donnerstag überrollt uns der Alltagsstress dann doch so stark, dass erst einen Tag später wieder Zeit für Yoga ist – dieses Mal in Edermünde. Dort wartet ausnahmsweise nicht Hatha, sondern Kundalini-Yoga auf uns. Kristina Kubulin unterrichtet es in dieser Woche in Abwesenheit von Tina und Sebastian Pfaar vor meist 40 Menschen. „Die Übungen werden dabei unverändert und wie in den Anfangszeiten von Yoga gelehrt“, erklärt sie. Zum Programm gehören daher auch viele Zwischenentspannungen sowie gemeinsames Singen von Mantras, das als Chanten bezeichnet wird.

■ **Montag**

Wegen Regen ist unser Sonntagshalt in Baunatal ausgefallen. Deshalb hängen wir zwei Tage dran und fahren nach Guxhagen. Bei der Klosterkirche finden sich wöchentlich 70 bis 80 Teilnehmende ein – obwohl der Standort erst seit diesem Jahr dabei ist. Anfangs sind wir mit den Gedanken noch viel im zurückliegenden Arbeitstag, doch bald reißen uns die Übungen mit – und sorgen

spätestens bei einer Abfolge rund um den Friedvollen Krieger trotz kühlem Wetter für Feuer in den Beinen.

Für Lehrerin Marie Frommann hebt sich ihr Standort an der Klosterkirche der Gedenkstätte Breitenau „durch seine Historie voller Schwere und Verantwortungsbewusstsein“ von anderen ab. „Obwohl das Geschehene hier nichts Positives war, nutzen wir diesen ruhigen, grünen und heutzutage geschützten Ort nun für etwas Schönes“, sagt sie.

■ **Mittwoch**

Als krönenden Abschluss steuern wir Immenhausen an. Auf der Wiese beim Quartier Entenloch wollen wir noch einmal genauso gut abschalten wie unsere beiden Matten-Nachbarinnen: „Machst du dein Handy lautlos oder aus?“, fragt die eine vor Beginn der Stunde. „Ich habe gar keins dabei“, antwortet die andere gelassen.

An Anrufe ist in der folgenden Stunde sowieso nicht zu denken. In flottem Tempo lässt Lehrerin Jacqueline Krauswind-Schrader die 50 Teilnehmenden ihren Körper so richtig spüren. „Dieser Ort ist kraftvoll, und diese innere Kraft wollen wir auch in uns entdecken“, sagt sie. Bei uns hat die einwöchige Tour nicht nur innere Kraft, sondern auch eine neue Begeisterung für den Sport hervorgebracht. **LUCCA GÜNTHER**

**Fenster und Türenwechsel ohne Dreck**

- ✓ Familienbetrieb seit fast 100 Jahren
- ✓ Deutsche Markenqualität
- ✓ Alles aus einer Hand

**JETZT NOCH STAATLICHEN ZUSCHUSS SICHERN!**

WERKSVERTRETUNG NORDHESSEN  
kontakt@perfecta-fenster.de  
Tel. 0561-9531734 | perfecta-fenster.de

**perfecta**  
Fenster | Türen | Rollläden

Die Erfolgs-Rufnummer für Ihre Kleinanzeige:

**08 00 / 2 03 45 67**  
(gebührenfrei)

**BRITTE** Nr. 17

Wie weit würdest du gehen?  
Für die Liebe, den Job, ein Kind...

Leichte Beine, kühler Kopf  
Beauty-Tipps für heiße Tage

GRATIS im ePaper

Heißer Puls! Wann ein Herz-Check Sinn macht

Morgluft, Spitzzeit, Badesee  
Auf Hostel-Tour in der Schweiz

**DIE NEUE MODE**

Müheles gut angezogen: unsere 10 Lieblingstrends und wie man sie trägt

ePaper HNA

Reif für die Insel?

Wir zeigen Ihnen wo's langgeht!

Herzliche Grüße, der Reisetel Ihrer Tageszeitung

**HNA ABO BONUS** | Leser-Vorteil bei Veranstaltungen

Tickets für viele weitere Veranstaltungen erhalten Sie in unseren HNA-Geschäftsstellen oder unter [tickets.hna.de](https://tickets.hna.de).

**Sparen Sie bis zu 20%!**

In Ihrer HNA-Geschäftsstelle und auf [tickets.hna.de](https://tickets.hna.de)

<b>We rock Queen – Best of Queen</b> 23.08.2025, 19.30 Uhr, Schlossgarten Melsungen 10% Abo-Bonus	<b>Flic Flac – Das Festival der Artisten</b> Friedrichsplatz Kassel Abo-Bonus auf alle Veranstaltungen vom 18.12.-23.12.2025
<b>Phil – The Genesis &amp; Phil Collins Tribute Show</b> 31.10.2025, 19.30 Uhr, Werratal Kultur- und Kongresszentrum 10% Abo-Bonus	<b>Göttinger Symphonieorchester – Neujahrskonzert „Funkenfeuer“</b> 16.01.2026, 19.30 Uhr, Werratal Kultur- und Kongresszentrum 10% Abo-Bonus
<b>Magic Gregorian Voices</b> 19.11.2025, 20 Uhr, Stadthalle Fritzlar 10% Abo-Bonus	<b>Field Commander</b> 26.03.2026, Kreuzkirche Kassel 10% Abo-Bonus
<b>Kathy Kelly – Das Weihnachtskonzert</b> 06.12.2025, 19.30 Uhr, Kreuzkirche Kassel 10% Abo-Bonus	<b>Rolf Miller – wenn nicht wann, dann jetzt</b> 23.04.2026, 20 Uhr, Stadthalle Baunatal 10% Abo-Bonus
<b>Last Christmas Miracle</b> 14.12.2025, 20 Uhr, Stadthalle Kassel 10% Abo-Bonus	<b>A Tribute to Abba</b> 04.09.2026, 20 Uhr, Stadthalle Baunatal 10% Abo-Bonus

Nur in den HNA-Geschäftsstellen Kassel, Northeim, Melsungen, Hofgeismar

<b>Rainhard Fendrich</b> 03.11.2025, 19 Uhr, Stadthalle Kassel 10% Abo-Bonus	<b>Feuerwerk der Turnkunst 2026</b> Viva Tournee 2026 08.01.2026, Rothenbach Halle Kassel 20% Abo-Bonus
--	--

HNA-Veranstaltungen  
Tickets in allen HNA-Geschäftsstellen und auf [tickets.hna.de](https://tickets.hna.de)

<b>Voices United Reunion</b> 08.11.2025, 19 Uhr, Auferstehungskirche Kassel	<b>HNA Weihnachtssingen</b> 07.12.2025, 16.30 Uhr, Kassel Auestadion
--	---

[tickets.hna.de](https://tickets.hna.de) **HNA** Immer dabei.