

Wenn der Sommer vorbei ist

HNA-YOGASOMMER Stichworte nach neun Wochen – Zehnte Auflage im kommenden Jahr

Kassel – Und plötzlich ist er auch schon wieder vorbei: Neun Wochen HNA-Yogasommer sind nun Geschichte. Es gab viel Regen. Viel Sonne. Jede Menge Idylle. Viel Dehnung. Viel Bewegung. Jede Menge Entspannung. Viele Hunde. Viele Katzenbuckel. Jede Menge Flows. Wir blicken in Stichworten noch einmal zurück auf neun Wochen Yoga in Nordhessen.

■ Regen

Gehört ja irgendwie zum Yogasommer wie der der Hund zur Katze. Jede näher es gegen 18.30 Uhr geht, desto häufiger geht auch der Blick bange zum Himmel. Bleibt es trocken? Oder auch: Hört der Regen endlich auf? Vor allem im Juli präsentierte sich der Yogasommer reichlich durchnässt, mussten mehrere Stunden abgesagt werden. Glück hatten die Teilnehmer in Kassel: Mehrfach durfte der Yogasommer in die Tennishalle des TC 31 ausweichen, als es draußen Bindfäden regnete.

■ Sonne

Wo Regen ist, ist auch Sonne. Am Ende der neun Wochen durfte sogar richtig geschwitzt werden. Das gilt vor allem dann, wenn es heißt: Yogi, grüß mir die Sonne. Der Bewegungsablauf des Sonnengrußes ist in unterschiedlichen Varianten ein Kernstück vieler Yogastun-



Ein letztes Mal auf die Matte: Im Uni-Park von Witzenhausen versammelten sich noch einmal zahlreiche Yoga-Interessierte.

FOTO: ELVAN POLAT

den. Und hat so gar nichts von Kuscheldecke.

■ Hunde

Ist auch ein Bestandteil des Sonnengrußes. Und generell irgendwie immer dabei. Oder wie Yogalehrer Volker Schmauch in Kassel reimte: „Keine Stund' ohne Hund!“ Also: Hände und Füße in den Boden drücken, Po in die Höhe – und fertig ist die beste Dehn-

übung für die hintere Beinmuskulatur.

■ Katze

Wie der Regen bei der Sonne ist im Yoga die Katze auch nicht weit vom Hund. Beide führen ein einträchtiges Nebeneinander. Jetzt sind neben den Händen auch die Knie am Boden. Vierfüßlerstand. Ausatmen und den Rücken runden, fertig ist der Katzenbuckel.

■ Schutzsuche

An einigen Standorten war der Schauplatz der Yogastunden so in die Natur eingebettet, dass die Wiese auf mehreren Seiten von Büschen, Bäumen oder alten Gebäuden umrahmt wurde. Den Yogis gab das Halt, sagten die Lehrerinnen. „Es ist ein geschützter Raum“, erklärte Stephanie Prien vom Felsberger Standort. Anders war es beispielsweise im Kasseler Park

Schönfeld: Hier unterrichteten Claudia Grünert, Carola Noske und Volker Schmauch mit dem Rücken zu einem viel genutzten Spazierweg. „Es ist nicht die entspannteste Position und ein wenig herausfordernd“, gab Grünert zu – und fügte mich einem Lachen an: „Aber wir sind ja Profis.“

■ Neulinge

Felsberg und Guxhagen stie-

gen in diesem Jahr als Standort-Debütanten mit ins Yogasommer-Boot. In beiden Städten erfreute sich die Aktion großer Beliebtheit: Auf der hügeligen Wiese unterhalb der Felsburg fanden sich regelmäßig etwa 50 bis 70 Teilnehmer ein, an der Klosterkirche in Guxhagen waren es sogar 70 bis 80. „Natürlich habe ich mir vorher Gedanken gemacht: Kommt es gut an? Treffe ich mit meinem Programm den Geschmack?“, erinnerte sich Prien zurück. „Über die Resonanz war ich positiv überrascht.“ Auch die Erwartungen von Marie Frommann wurden übertroffen. „Ich habe mit vielleicht 30 Leuten gerechnet“, sagte sie.

■ Ruhe

Bei aller Sportlichkeit besuchten viele Teilnehmer die Stunden, um für 60 Minuten vom Alltagsstress abzuschalten. An manchen Tagen gelang das gut, an manchen wirbelten die Gedanken während der Schlusssentspannung schon wieder munter durch den Kopf. Dennoch ging man häufig ein Stück ruhiger aus den Einheiten. Am Sonntag bietet sich auf dem Dach der Grimmwelt (9 Uhr) sowie auf dem Platz am Sportplatz in Sielen und auf der Wiese im Baunataler Stadtpark (jeweils 9.30 Uhr) noch einmal die Gelegenheit, zu entspannen.

FRANK ZIEMKE
UND LUCCA GÜNTHER

Anzeige

Wie bitte? Was wurde gesagt?

Mit dem TV-Sprachverstärker „Oskar“ werden Dialoge im Fernseher wieder verständlich.

Helmut sieht sich gerne Filme an. Doch weil Filmmusik und Soundeffekte dabei stören, versteht er oft nicht, was die Protagonisten sprechen. Seine Lösung: Er dreht die Lautstärke höher. Das Zusehen ermüdet ihn, denn auch dabei muss er sich sehr anstrengen, um relevante Inhalte zu verstehen. Außerdem führte es in der Vergangenheit zu Beschwerden von Nachbarn, die sich vom lauten Fernseher gestört fühlten. Er hat bereits verschiedene Hilfsmittel wie eine Soundbar ausprobiert, allerdings verstärkt diese auch die Nebengeräusche und hilft deshalb nicht weiter. Auch das Fernsehschauen mithilfe von Kopfhörern ist keine Lösung, da er Geräusche wie das Telefonklingeln nicht mehr wahrnehmen kann und auch die Gespräche und der Austausch mit seiner Frau nicht möglich ist. Vor dem gleichen Problem stehen viele, gerade ältere Menschen. „Oskar“ ist die Lösung Ein Glück, dass es hier eine einfache und effektive Lösung gibt: „Oskar“, der innovative Sprachverstärker, bringt stimmoptimierten Ton direkt zur Fernsehcouch. Dialoge sind somit wieder klar zu verstehen und Fernsehen macht Betroffenen wieder Freude. „Oskar“ vereint eine in Zusammenarbeit mit Forschungsinstituten und Höra-

kustikern entwickelte Technologie zur Dialogoptimierung in einem kompakten Design. Zwei Breitbandlautsprecher und ein Passivtreiber sorgen für klare Sprachwiedergabe. Stimmen werden aktiv hervorgehoben, störende Hintergrund- und Nebengeräusche dynamisch herausgefiltert. Die Nutzung funktioniert unabhängig davon, ob bereits ein Hörgerät getragen wird, oder nicht. Mit „Oskar“ entdecken viele, die bislang Hörprobleme hatten, ihr TV-

Vergnügen wieder neu. Der Fernseher läuft auf normaler Lautstärke und das Zuhören wird gleichzeitig weniger anstrengend, weil die Geräusche gefiltert ankommen. Als Nutzer hat man die Möglichkeit, den Grad der Sprachoptimierung in drei Stufen selber zu bestimmen, um ein individuell perfektes Ergebnis zu erhalten. Besonders hervorzuheben ist die einfache Anschlussmöglichkeit an jedes gängige Fernsehgerät und die intuitive Bedie-

nung Es gibt keine überflüssigen Funktionen, sondern ein Ein-Knopfdruck-Prinzip. Dank eines Lithium-Ionen-Akkus hat „Oskar“ eine Laufzeit von bis zu 16 Stunden. Der TV-Sprachverstärker besitzt außerdem eine Reichweite von bis zu 30 Metern. Wer, wie Helmut, wieder vollen Fernsehgenuss erleben möchte, der sollte sich den TV-Sprachverstärker „Oskar“ im Augsburger Allgemeine Shop bestellen. Einfach und schnell eingerichtet steht dem nächsten, entspannten Filmabend nichts mehr im Weg.

Bestellung unter:
shop.hna.de
0561 203-2030



Mit dem TV-Sprachverstärker „Oskar“ wird Fernsehvergnügen wieder möglich. Mit diesem innovativen Hilfsmittel werden Dialoge verstärkt und Nebengeräusche herausgefiltert, damit Unterhaltungen einfach gefolgt werden können.

Fotos: faller, Marc, stockadobe.com



€ 269,-

Der TV-Sprachverstärker „Oskar“



Alle Funktionen

- Dialoge klarer hören und leichter verstehen.
- Holen Sie sich den Ton zu Ihrem Hörplatz und genießen Sie Fernsehen ohne andere im Raum zu stören.
- Portabler Hörerlebnis dank kabelloser Verbindung und Tragegriff.
- Lange Laufzeit: Bis zu 16 Stunden Fernsehunterhaltung dank integriertem Hochleistungs-Lithium-Ionen-Akku.
- Für alle gängigen Fernseher einschließlich SmartTV mit analogen und/oder digitalen TV-Audioausgängen.
- Unkomplizierte Bedienung: Mit nur zwei Knöpfen schalten Sie OSKAR „Ein“ oder „Aus“, regeln die Lautstärke und passen die Dialogoptimierung an.
- Kann auch mit Kopfhörern verwendet werden.

Endlich wieder den Fernseher verstehen mit dem portablen TV-Sprachverstärker. Die innovative Technologie zur Stimmoptimierung sorgt für ein verständliches Klangerlebnis und stressfreies Fernsehen.

„Oskar“ funktioniert mit allen gängigen Fernsehgeräten und wird mit wenigen Handgriffen über die Basisstation an Ihren Fernseher angeschlossen. Dank der kabellosen Verbindung und des praktischen Tragegriffs können Sie den Sprachverstärker unkompliziert überall mitnehmen. Die Nutzung von Oskar ist unabhängig davon, ob Sie bereits ein Hörgerät tragen oder nicht.