

„Eine Art Entdeckungsreise“

HNA-YOGASOMMER Claudia Grünert über Begegnungen, Grenzen und einen Weltuntergang

Kassel – Es geht in das zehnte Jahr! Zum zehnten Mal startet der HNA-Yogasommer am Sonntag um 9.30 Uhr auf der Hessenkampfbahn in Kassel. Neun Wochen gemeinsames Training an den Standorten in Kassel und der Region folgen auf diesen gemeinsamen Auftakt an zentraler Stelle, malerisch gelegen im Rücken der Orangerie. Claudia Grünert ist die einzige Lehrerin, die mit ihrem Team vom Studio Kassel-Yoga in sämtlichen Jahren Teil der Veranstaltung war. Auch an diesem Sonntag wird sie gemeinsam mit Jutta Pauksch von Entire Yoga durch eine dynamische Stunde Yoga führen.

Der Yogasommer geht in sein zehntes Jahr, und du bist mit deinem Studio Kassel. Yoga von der Premiere bis heute immer dabei gewesen. Musst du dich manchmal selbst kneifen, wie sich die Veranstaltung entwickelt hat?

Claudia Grünert: Für mich ist das viel mehr als eine Zahl. Diese zehn Jahre sind für mich geliebte Zeit. Das sind extrem viele Begegnungen mit Menschen, die sich mit dem Yoga wohlfühlen wollen, die uns ihr Vertrauen geben. Die sich öffnen wollen, sich selbst und ihre Grenzen entdecken wollen. Ja, ich muss mich manchmal kneifen, wenn ich sehe, wie sich die Veranstaltung entwickelt hat, wie viele Standorte sie jetzt hat. Es ist halt so: Yoga geht über Grenzen hinaus.

Stimmt. Wir haben mit zwei Standorten begonnen, mittlerweile sind es über zwanzig. Der Yogasommer bewegt in jeder Woche eine vierstellige Zahl an Menschen. Ist die Akzeptanz von Yoga generell gestiegen?

Ja, das ist auf jeden Fall so. Yoga ist für mich wie eine Beziehung, die du eingehst. Das ist etwas Besonderes, dass so viele



Sie begrüßen die Yogis: Claudia Grünert (links) und Jutta Pauksch führen am Sonntag durch die Stunde auf der Hessenkampfbahn. FOTO: ANDREAS FISCHER

Menschen sich bewegen in der Gemeinschaft mit anderen. Dass sie lachen, schwitzen, neue Dinge annehmen. Yoga ist für die Teilnehmer eine Art Entdeckungsreise – und das nun schon im zehnten Jahr in Kassel, in Baunatal und an vielen anderen Orten in der Region.

Und hat der Yogasommer einen Beitrag dazu geleistet, die Akzeptanz zu senken? In der ersten Zeit gab es bei manchen Einheiten ja noch die eine oder andere hässliche Bemerkung.

Diese Zeiten sind vorbei. Und ja, das ist definitiv so, dass der Yogasommer dazu sehr viel beigetragen hat. Er ist eine Marke geworden in der Region. Die Vorfreude darauf ist riesig. Ich werde ständig gefragt, ob es wieder stattfindet, wann es wieder losgeht. So haben wir uns das er-

hofft, als wir zusammen gestartet sind. Ich sage: Ziel erreicht, darauf darf die HNA dann auch stolz sein.

Gab es für dich besondere Momente, die in Erinnerung bleiben?

Immer wieder aufs Neue. Das sind auf jeden Fall immer die Auftaktveranstaltungen. In jedem Jahr bin ich voller Vorfreude, aber auch aufgeregt. Wie wird es werden? Wie viele Menschen kommen? Nicht zuletzt: Wie wird das Wetter? Wir haben ja schon alles gehabt. Von Hitze bis zu strömendem Regen. Der Tod von Yogalehrer Lars Tabert, mit dem wir in dieses Abenteuer gestartet sind, war ein Schock und tiefer Einschnitt. Die Erinnerung an ihn begleitet uns aber bis heute.

Es gab auch einige besonde-

re Stunden, die unvergessen sind, oder?

Sowas wie der große Regen in der Aue?

Zum Beispiel.

Ich weiß noch, dass es ein Termin an einem Sonntagabend war, ich kam da nämlich direkt von einer Hochzeit. Also raus aus den festlichen Klamotten und rein ins Yoga-Outfit. Der Himmel wurde immer dunkler. Dann war es fast wie der Weltuntergang, wir sind ja regelrecht geflohen aus der Aue. Ich habe noch gedacht: Das überstehen die Lautsprecherboxen nie.

Die Boxen sind ja auch so ein Thema des Yogasommers. Mal funktionieren sie, mal nicht...

Das ist halt die Technik. Immer neue Überraschungen. Da wird



Yoga dann zum Improvisationstheater: Du weißt nie, was kommt.

Zum Auftakt am Sonntag sollte die Beschallung passen. Und das Wetter könnte sonnig werden. Was erwartet die Teilnehmer?

Meine Kollegin Jutta Pauksch und ich werden uns etwas einfallen lassen. Mein Lieblingssatz lautet: Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen. Und das ist für mich Yoga, das ist der Yogasommer.

INTERVIEW FRANK ZIEMKE

MUSKELKATER



In sich und aus sich heraus

Moin zusammen, ihr lieben Yogis, Yogas, Yogarinnen. Nun geht das wieder los mit dem Biegen ohne Brechen. Mit dem Dehnen ohne Reißen. Mit dem Recken, Strecken, Rekeln, Hüpfen, Vorbeugen, Rückbeugen. Mit dem In-sich-Ruhen und dem Aus-sich-Herausgehen. Dem Einigeln und Öffnen. Ach, ist es nicht herrlich mit diesem Yoga und seiner Vielseitigkeit? Das ist ein wenig wie Forrests Pralinsenschachtel:

Man weiß nie, was man kriegt. Aber: Es wird immer gut sein! Ich jedenfalls freue mich mal wieder auf die schönsten neun Wochen des Jahres. Und eines kann ich euch versprechen: Wenn ihr die Sache fleißig und offen angeht, dann werde ich immer in eurer Nähe sein.

Denn wo Yoga ist, da ist euer Muskelkater nicht weit. Glaubt ihr nicht? Könnt ihr aber glauben!

Zum zehnten Mal treffen wir uns jetzt schon auf den Wiesen in der Region. Ich hoffe ja immer auf etwas Sonne, etwas Wärme. Ein paar Schweißperlen. Es wurde aber auch schon legendär, als der große Regen kam. Also lasst euch ruhig mal nass machen. Ich kann euch versichern: Selbst das dickste Fell trocknet wieder. Das gilt auch für Yogis, Yogas, Yogarinnen. Euer Muskelkater

Das sind die Standorte des Yogasommers

In diesem Jahr gibt es Stunden an so vielen Plätzen in der Region wie noch nie zuvor

Kassel – An 26 Standorten treffen sich die Yogasommer-Gruppen in diesem Jahr in Nordhessen und Südniedersachsen. Hier gibt es die Übersicht mit allen Startterminen:

■ **Kassel:** In Kassel ist der Yogasommer an drei Standorten vertreten. Nach dem Auftakt sind die Yogis montags im Park Schönfeld ab 18.30 Uhr auf der Wiese mit den Klanginstallationen. Aber ACHTUNG: An den ersten drei Montagen müssen wir ausweichen auf den Trainingsplatz am Vereinsheim des KSV Hessen. Weitere Plätze: Ab 19. Juni freitags ab 18.30 Uhr beim Rondell in der Karlsaue sowie ab 21. Juni sonntags ab 9 Uhr auf dem Dach der Grimmwelt.

■ **Bad Emstal:** Hier starten wir am 17. Juni und treffen uns dann immer mittwochs um 18.30 Uhr im Kurpark oberhalb des Wohnmobil-Parkplatzes.

■ **Baunatal:** In Baunatal finden die Stunden sonntags um 9.30 Uhr auf der Wiese im Stadtpark, Rückseite Aquapark/Tennisplätze, statt. Start: 21. Juni.

■ **Immenhausen:** Mittwochs

treffen wir uns immer um 18.30 Uhr „Quartier Entenloch“ auf einer Wiese im Stadtzentrum. Start ist am 17. Juni.

■ **Kaufungen:** Dienstags geht's um 18.30 Uhr auf dem A-Platz des Lossetalstadions ins Entspannen. Start ist am 16. Juni.

■ **Lohfelden:** Am 18. Juni steigt auch Lohfelden-Vollmarshausen in den Yogasommer mit ein. Immer donnerstags ab 18.30 Uhr findet dieser dann auf dem alten Sportplatz (Erlenstraße) statt.

■ **Sielen:** Hier wird sich immer sonntags ab 9.30 Uhr auf einem idyllischen Platz am Sportplatz entspannt. Los geht's am 21. Juni. (Achtung: Am 19.7. findet kein Yoga statt.)

■ **Wolfhagen:** Auch in Wolfhagen wird Yoga gemacht. Der Standort dort ist im Stadtpark, Bruchwiesen/Siemensstraße. Los geht's am 16. Juni, dann immer dienstags um 18.30 Uhr.

■ **Westuffeln:** Hier treffen wir uns montags auf dem Sportplatz Struthkampfbahn (Trainingsplatz). Erster Yoga-Tag ist der 15. Juni.

■ **Edermünde:** Am Spielplatz/



Malerische Orte gibt es viele beim Yogasommer – so wie in Fritzlar. FOTO: PETER ZERHAU

Basketballfeld in Besse wird es ab 19. Juni freitags ab 18.30 Uhr Yoga geben. Bei schlechtem Wetter geht's ins Satya Yoga Zentrum, Raiffeisenstraße 23. (Achtung: Die Stunden am 24.7. und 31.7. entfallen.)

■ **Frielendorf:** Der südlichste Yogasommer-Standort. Start ist am 16. Juni, immer dienstags und donnerstags wird sich auf der Grünfläche vor dem Wellness-Paradies am Silbersee getroffen.

■ **Fritzlar:** Jeden Mittwoch ab

18.30 Uhr treffen sich die Yogis auf dem Bolzplatz an der Stadtmauer. Die erste Veranstaltung findet dort am 17. Juni statt.

■ **Gudensberg:** Hier treffen wir uns in diesem Jahr montags um 18.30 Uhr im Stadtpark. Los geht's am 15. Juni.

■ **Guxhagen:** Montags um 18.30 Uhr geht's los an der Klosterkirche Breitenau, Wiese rechts. Start: 15. Juni.

■ **Melsungen:** In Melsungen wird ab 18.6. immer donnerstags ab 18.30 Uhr am Fuldaufer

(an der neu sanierten Kneipp-Anlage) zur Bewegung an der frischen Luft eingeladen. Am 9.7. muss das Angebot einmalig ausfallen.

■ **Metze:** Der Niedensteiner Ortsteil startet immer dienstags um 18.30 Uhr - erstmalig am 16. Juni. Ort: TSV Sportplatz Metze/Niedenstein (Parken: an der Besser Straße).

■ **Niederbeisheim:** Montags um 18.30 Uhr treffen wir uns an diesem Yogasommer-Standort auf dem Sportplatz. Start ist am 15. Juni.

■ **Spangenberg:** Hier treffen sich die Yogis immer donnerstags um 18.30 Uhr auf der Wallwiese des Schlosses Spangenberg. Los geht's am 18. Juni. Wichtig: Fahrzeuge bitte auf dem öffentlichen Parkplatz abstellen. (Der letzte Termin am 13. August findet im Liebenbachfreibad zum 100. Geburtstag des Bades statt.)

■ **Frankenberg:** Auch Lehrerin Carolin Jahnke ist wieder dabei. Sie leitet die Teilnehmer jeden Donnerstag ab 18.30 Uhr auf dem Teichgelände an. Start ist am 18. Juni.

■ **Bad Sooden-Allendorf:** Auch dort gibt es Yoga. In diesem Jahr kooperieren wir erneut mit diesem Standort. Los geht's dort am Gradierwerk immer um 9 Uhr.

■ **Witzenhausen:** Immer montags und mittwochs verwandelt sich die Wiese am Werraufener (Café Werragarten) ab 18.30 Uhr in eine Yoga-Oase. Los geht es erstmals am 15. Juni.

■ **Norheim:** Yoga gibt es auch in Niedersachsen: Am Bleichewall – in direkter Nachbarschaft zur dortigen Jugendherberge – geht es dienstags und donnerstags ab 18.30 Uhr auf die Matte. Start ist am 16. Juni.

■ **Bad Gandersheim:** Immer dienstags um 18.30 Uhr treffen wir uns an diesem Standort. Genauer gesagt im Kurpark Bad Gandersheim neben der Parkbühne (Hildesheimer Straße). Los geht's am 16. Juni.

■ **Göttingen:** Auch Göttingen ist erstmals dabei. Dort finden die Stunden mittwochs auf den Schillerwiesen statt – und zwar unterhalb des Jérôme-Pavillons. Start: 17. Juni.

mak