

Kostenlose Nutzung der Sporthallen

Wartburgkreis – Das Landratsamt weist darauf hin, dass im kommenden Schuljahr 2021/2022 den eingetragenen Sportvereinen mit Sitz im Wartburgkreis die Sporthallen und Sportanlagen des Landkreises wieder kostenlos für den Trainings- und Wettkampfbetrieb zur Verfügung gestellt werden. Auch wenn die Sporthallen aufgrund der aktuellen Coronakrise derzeit bis auf Weiteres geschlossen sind, müssen die Planungen für das neue Schuljahr regulär stattfinden.

Die Anträge dazu sollen bis zum 15. Mai beim Landratsamt Wartburgkreis, Amt für Liegenschaften und Schulverwaltung, eingereicht werden.

Folgende Angaben sind erforderlich: Name des Vereins, Anschrift und Vorsitzender mit Telefonnummer, Name der beantragten Sporthalle, beantragter Wochentag mit den gewünschten Trainingszeiten, Angabe der Mannschaft, der Altersklasse, der Sportart und der verantwortlichen Übungsleiter mit Telefonnummer.

„Termine für die Durchführung von Punktspielen und Wettkämpfen sind unmittelbar nach Vorlage der Ansetzungen der Verbände zu beantragen“, heißt es in der Mitteilung aus dem Landratsamt weiter.

Wann die Sporthallen für den Vereinssport wieder zur Verfügung gestellt werden können, ist noch nicht absehbar und abhängig von der Entwicklung der derzeitigen Lage.

Acht Prozent unter Kostenschätzung

Barchfeld-Immelborn – Die Straße „Siedlung“ im Ortsteil Immelborn wird ausgebaut. Der Gemeinderat beschloss einstimmig, den Auftrag an die Firma Hundhausen-Bau GmbH aus Eisenach zu vergeben. „Durch eine rechtzeitige Ausschreibung konnten wir gute Angebote einholen“, sagte der Bürgermeister Ralph Groß (CDU). So würde man mit der Gesamtsumme von rund 424.000 Euro acht Prozent unter der Kostenschätzung des Planungsbüros WSLplan GmbH aus Erfurt liegen. Der Bau soll dieses Jahr fertiggestellt werden.

Es werde auch weiterhin pandemiebedingt keine Anwohnerversammlungen geben, weshalb Ralph Groß auf Katja Loth, zuständig für die Bauverwaltung, verwies. „Bürger, die Fragen zum Beginn der Baumaßnahme haben, können sich an sie wenden“, sagte er. *ls*

Zur Ruhe kommen in stressigen Zeiten

Den Körper stärken und den Geist zur Ruhe kommen lassen: Während der Zeit der Bundesgartenschau gibt Katja Wehner Kurse in Yoga und Meditation. Gemeinsam mit ihrer Mutter Ursula Wehner lädt sie zu Klangreisen im Felsentheater ein.

Von Susann Eberlein

Bad Liebenstein – Die Faszination von Yoga lässt sich für Katja Wehner nicht in einem Satz zusammenfassen. „Es wirkt ganzheitlich. Auf körperlicher Ebene durch Kräftigung, Dehnung, Mobilisierung und Flexibilisierung des Gewebes. Und auch auf geistiger, emotionaler und mentaler Ebene. Es fördert die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit, beruhigt die Gedanken im Geist, schult durch Spür- und Achtsamkeitsübungen die Körperwahrnehmung und stärkt die innere Balance. Es ist ein Rundum-Wohlfühlpaket“, sagt die Yoga-Lehrerin aus Bad Liebenstein.

Gelassen und widerstandsfähig zu sein, das ist nicht nur in einer Corona-Pandemie hilfreich, sondern ganz generell in der Gesellschaft, in der die Maxime „Höher-schneller-weiter“ zu gelten scheint. „Unser Stresspotenzial ist in den vergange-

Buga 2021

nen Jahren definitiv gestiegen und es ist wichtig, für sich selbst zu sorgen. Yoga hilft nicht nur dabei, das Immunsystem zu stärken und die Lunge durch spezielle Atemübungen zu reinigen. Es lehrt uns auch, welche Umstände wir ändern können und welche eben nicht – und wie wir trotzdem entspannt bleiben. Nach einer Stunde fühlen wir uns gut geerdet“, beschreibt Katja Wehner.

Die gebürtige Gothaerin ist ausgebildete Krankenschwester und Heilpraktikerin. Seit ihrem Studium der Sozialpädagogik und der Sozialen Arbeit ist sie im Sozialdienst tätig. Zehn Jahre lang war die Dr.-Lauterbach-Klinik ihr Arbeitgeber, seit 2016 ist die 41-Jährige in der m&i-Fachklinik angestellt.

Seit Februar 2016 arbeitet sie nebenberuflich als Yoga-Lehrerin und Yoga-Therapeutin und bietet auch über die Krankenkasse abrechenbare Präventionskurse an.

Ihr eigener Weg zum Yoga, vor gut 15 Jahren, war zunächst holprig. „Ich habe damals mal einen Kurs gemacht, der mir aber gar nicht gefal-



Während der Zeit der Bundesgartenschau in Erfurt, zu der der Park Altenstein als Außenstandort dazugehört, gibt Katja Wehner Yoga- und Meditationskurse und lädt gemeinsam mit ihrer Mutter Ursula zu einer Klangreise im Felsentheater ein.

Foto: Katja Wehner / Katyoga

len hat. Ich konnte nichts damit anfangen“, sagt sie. Als ihre Mutter einen runden Geburtstag feierte, schenkte sie ihr ein gemeinsames Ayurveda-Wochenende in einem Ashram im nordrhein-westfälischen Bad Meinberg, wo die beiden Frauen zum ersten Mal intensiv mit Yoga- und Entspannungstechniken und Meditation in Berührung kamen. „Dort habe ich gemerkt, wie gut es mir tut, und ich bin dabei geblieben“, sagt sie und lacht.

Hatha- und Vinyasa-Yoga

Fortan besuchte Katja Wehner das Zentrum regelmäßig und buchte auch Yoga-Kurse in der Heimat. Um mehr darüber zu erfahren, entschloss sie sich für eine insgesamt vierwöchige traditionelle Intensivausbildung mit mehreren anschließenden Intensiv-Weiterbildungen zur Yoga-Lehrerin – in genau dem Ashram, in dem sie zum Yoga fand. „Wir haben uns 24 Stunden mit Yoga beschäftigt, in der Theorie und der Praxis. Ich konnte mich voll und ganz auf die Ausbildung konzentrieren“, erinnert sie sich. Später vertiefte und erweiterte sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen in einer dreiwöchigen Yogatherapie-Intensivausbildung, um noch individueller auf die gesundheitlichen Bedürfnisse der Yoginis eingehen zu können.

Nach dem Abschluss der Ausbildung Anfang 2016 bekam sie direkt die Chance, einen Kurs in einem Fitnessstudio in Ruhla zu geben. Später übernahm sie zusätzlich Kurse in der Dr.-Lauterbach-Klinik. Ganz aktuell führt sie ihre Kurse online fort, um die Yoginis auch inmitten der Pandemie zu unterstützen.

Katja Wehner ist im Hatha-Yoga ausgebildet. „Ha steht für Sonne, Tha für Mond. Im Hatha-Yoga werden die kraftvollen Energien des aktivierenden Sonnenlichtes und die regenerierenden Energien des Mondes genutzt. Die Körperübungen, die sogenannten Asanas, drehen sich demzufolge um An- und Entspannung“, erklärt sie den Stil, den sie mit Vinyasa-Yoga anreichert, bei dem Übungen eher fließend, im Flow, absolviert werden.

Neue Angebote

Während der Bundesgartenschau Erfurt, bei der der Park Altenstein einer von insgesamt 25 Außenstandorten ist, ist sie fester Partner der Tourist-Information Bad Liebenstein. Gemeinsam mit der Kur- und Tourismusmanagerin der Stadt, Nadine Heusing, hat sie neue Angebote entwickelt, die ab Mai stattfinden sollen.

Dazu zählen Yoga- und Mediations-einheiten am Montagmorgen, Mitt-

wochabend und Samstagnachmittag. Alle Kurse finden im neuen Bad Liebensteiner Kurpark unter freiem Himmel statt. „Sie sind sowohl für Anfänger als auch Yoga-Erfahrene geeignet, denn jeder Teilnehmer kann sich das aus der Stunde nehmen, was er gerade braucht, und die einzelnen Übungen auf seine Bedürfnisse anpassen. Es besteht absolut kein Leistungsdruck. Die einzige Voraussetzung ist die Neugier auf Yoga in der Natur“, sagt Katja Wehner.

Klangreisen

Gemeinsam mit ihrer Mutter Ursula Wehner, die sich seit 16 Jahren ebenfalls dem Yoga verschrieben und zusätzlich eine Ausbildung in Klangreisen im Felsentheater am Burgberg an. Das sind geführte Entspannungsübungen, Atem- und sanfte Körperübungen, die durch obertonreiche tibetische Klangschalen, Gong und Zimbeln begleitet werden. „Durch die Kombination von Klang, Schwingung und Wort sprechen Klangreisen den ganzen Menschen an. Sie helfen beim Abschalten und Loslassen. Der Zuhörer gelangt in eine wohlthuende Entspannung, findet zu einer inneren Gelassenheit und Ruhe, was hilft, Stress vorzubeugen“, erklärt Katja Wehner.

Termine

Hatha-Yoga unter freiem Himmel (20 Euro):
8. Mai, 14 Uhr; 5. Juni, 14 Uhr; 10. Juli, 14 Uhr; 7. August, 14 Uhr;
„Guten Morgen“-Hatha Yoga unter freiem Himmel (20 Euro):
10. Mai, 8 Uhr; 7. Juni, 8 Uhr; 12. Juli, 8 Uhr; 9. August, 8 Uhr;
„Guten Abend“-Hatha Yoga unter freiem Himmel (20 Euro):
12. Mai, 19 Uhr; 9. Juni, 19 Uhr; 14. Juli, 19 Uhr; 11. August, 19 Uhr;
Meditation unter freiem Himmel (10 Euro):
8. Mai, 15.15 Uhr; 5. Juni, 15.15 Uhr; 10. Juli, 15.15 Uhr; 7. August, 15.15 Uhr;
Morgen-Meditation unter freiem Himmel (10 Euro):
10. Mai, 7.40 Uhr; 7. Juni, 7.40 Uhr; 12. Juli, 7.40 Uhr; 9. August, 7.40 Uhr;
Abend-Meditation unter freiem Himmel (10 Euro):
12. Mai, 20.15 Uhr; 9. Juni, 20.15 Uhr; 14. Juli, 20.15 Uhr; 11. August, 20.15 Uhr;
Klangreise im Felsentheater (20 Euro):
8. Mai, 17 Uhr; 5. Juni, 17 Uhr; 10. Juli, 17 Uhr; 7. August, 17 Uhr.

Zu den Kursen sind eine Unterlage, eine Decke und ein Sitzkissen mitzubringen. Die Kurse können im Online-Shop der Tourist-Information Bad Liebenstein www.bad-liebenstein.de gebucht werden. Weitere Informationen über Katja Wehner: www.katyoga.online

ANZEIGE

Schauen Wandern Erleben

Entdecken Sie **Südthüringens schönste Aussichten** in unseren Erlebnisführern.

Wunderbare Panoramafotos, detaillierte Karten sowie alle Informationen zu den Aussichtspunkten finden Sie in unserer vierteiligen Reihe **Südthüringens schönste Aussichten kompakt**.



je Band
4,95
EURO

- 1: Rhön und Werratal
- 2: Grabfeld, Werra und Rodachtal
- 3: Sonneberg und Schiefergebirge
- 4: Mitten im Thüringer Wald



Erhältlich über unsere **Geschäftsstellen**, telefonisch **0 36 81 / 79 24 15**

oder online unter **www.lesershop-online.de**

Südthüringens starke Seiten

Meininger Tageblatt

Südthüringer Zeitung

Freies Wort



Zur Erinnerung an Bergwerksmaschinen Dietlas

Die Sitzcke am Feldatal-Radweg in Dietlas erstrahlt wieder in neuem Glanz. Die Mitglieder des Ortsteilrates haben die Sitzgruppe gestrichen. Der Traditionsverein hat gemeinsam mit der Ortschronistin eine Chronik für das Werk Bergwerksmaschinen Dietlas in Text und Bild erarbeitet, damit der für das Dorf so traditionsreiche Betrieb nicht in Vergessenheit gerät und sich auch Radfahrer von außerhalb, die den beliebten Radweg nutzen, informieren können.

Foto: Heiko Matz