

## Stadtgespräch

## GLÜCKWÜNSCHE

## Wir gratulieren unseren Leserinnen und Lesern

am Mittwoch  
Halle: Hans Günther zum 90. Geburtstag.

Zum Fest der **Gnadenhochzeit** gratulieren wir den Eheleuten Lidia und Horst Seeger aus **Halle**.

Zum Fest der **eisernen Hochzeit** gratulieren wir den Eheleuten Marianne und Volkmar Brunsch, Irmgard und Jörg Hennig, Monika und Peter Große, Ingrid und Lothar Conrad sowie Liselotte und Hartmut Mettchen aus **Halle**.

Zum Fest der **diamantenen Hochzeit** gratulieren wir den Eheleuten Grete und Hans-Dieter Trentzsch aus **Halle**.

am Donnerstag  
Halle: Anna Maria Gaße zum 100., Günter Schanz zum 95., Ruth Oelsner zum 95., Manfred Pohl zum 90., Dora Rosenbaum zum 90., Jutta Kraft zum 90., Edeltraut Schmidt zum 90., Christa Hoppe zum 87. im Seniorenzentrum AGO, Marlene Liedicke zum 80. Geburtstag im ASB Seniorenheim Elsteraue.

Zum Fest der **diamantenen Hochzeit** gratulieren wir den Eheleuten Jutta und Gottfried Züchner, Roswitha und Gerhard Gubsch, Karin und Karl Heinz Schubert, Barbara und Joachim Uebel sowie Angelika und Gernot Pessel aus **Halle**.

Unsere Glückwünsche gelten auch allen anderen Jubilaren, die heute ihren Ehrentag begehen.

## WAS, WANN, WO

## VERANSTALTUNG

## Oberburg Giebichenstein:

Seebener Straße 1  
„Adelheid lädt ein“ - vor allem, aber nicht ausschließlich für Frauen geöffnet am Herrentag Do 11:00 bis 20:00, ab 16 Uhr spielt Singer-Songwriterin Laura Folkers

## THEATER

Puppentheater Halle:  
Große Ulrichstraße 51, Tel.: 0345/5110777  
Die Verwandlung, Mi 20:00

## TREFF

Krokoseum der Franckeschen Stiftungen:  
Franckeplatz 1  
BuchKinderWerkstatt, Mi 16:00

ANGABEN OHNE GEWÄHR

## Sudoku

Die Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede Zahl nur einmal in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem kleinen Neuner-Quadrat befindet.

3	2	1			4		
			4	3		1	
8				9			
	3						4
		7	8	6			
1					6		
		5					8
4	9	2					
	2			6	4	5	

**Widder** 21.3. - 20.4.  
Endlich kommen Sie dazu, ein paar Vorhaben zu realisieren, die Ihnen schon länger im Kopf herumgeistern. Sie können sich gut verkaufen.

**Stier** 21.4. - 20.5.  
Ihre Unsicherheit ist unbegründet. Eine Angelegenheit wird sich zu Ihren Gunsten regeln lassen. Die Finanzlage wird wieder entspannter.



**Zwillinge** 21.5. - 21.6.  
Das Aktive tritt in den Vordergrund. Nutzen Sie diese Phase, um all die Dinge zu erledigen, die Sie schon länger auf Ihrer Liste haben.



**Krebs** 22.6. - 22.7.  
Schauen Sie ruhig und voller Optimismus dem heutigen Tag entgegen. Es geht alles glatt und schwierige Dinge werden schnell zur Routine.



**Löwe** 23.7. - 23.8.  
Von Selbstvertrauen und positiver Einstellung hängt bei Ihnen vieles ab. Oft sind Sie zu pessimistisch und machen sich unnötige Sorgen.



**Jungfrau** 24.8. - 23.9.  
Um einen Handel unter Dach und Fach zu bringen, sollten noch einige Fragen gründlich abgeklärt und ein kleiner Irrtum beseitigt werden.



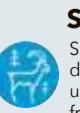
**Waage** 24.9. - 23.10.  
Es ist nicht aussichtslos, wenn Sie sich jetzt auf Neuland begeben. Sie haben sogar mehr Trümpfe in der Hand, als Sie wahrhaben wollen.



**Skorpion** 24.10. - 22.11.  
Viel Eigeninitiative könnte Ihnen weiterhelfen. Je eher Sie diese einsetzen, desto früher lassen sich erwünschte Fortschritte erzielen.



**Schütze** 23.11. - 21.12.  
Haben Sie eine Entscheidung ausreichend überdacht und abgesichert, sollten Sie sie ohne zu zögern am besten gleich in die Tat umsetzen.



**Steinbock** 22.12. - 20.1.  
Sie müssen das Rad nicht neu erfinden. Wer auf Bewährtes zurückgreift und auch einmal andere um Rat fragt, kann heute viel Zeit sparen.



**Wassermann** 21.1. - 19.2.  
Räumen Sie auch die Hindernisse aus dem Weg, die augenblicklich nicht für einen beruflichen Stillstand verantwortlich zu sein scheinen.



**Fische** 20.2. - 20.3.  
Lassen Sie sich durch einen ausgefallenen Wunsch, den man eventuell an Sie heranträgt, nicht aus Ihrem bewährten Gleichgewicht bringen.

## „Du bist hier“

Wie Lydia Hohlstein in Halle mit Yoga Menschen hilft, sich nach einem Trauma wieder selbst zu spüren.



Mit ihrem Yoga schafft Lydia Hohlstein einen sicheren Raum für Menschen mit Trauma. FOTO: SCHABACKER

## VON HANNA SCHABACKER

**HALLE/MZ.** Ein lichtdurchfluteter Raum. Zwei Frauen sitzen auf grünen Matten, eingehüllt in stille Bewegung. In der Mitte Lydia Hohlstein, 32 Jahre, ruhig, konzentriert, mit leiser Stimme, die mehr einlädt als anleitet: „Vielleicht möchtest du deine Hand auf den Herzraum legen oder dich selbst umarmen.“ Es sind solche Sätze, mit denen sie ihren Yogaschülern das zurückgibt, was viele verloren haben: das Gefühl von Verbindung. Zum Körper. Zum Atem. Zum Jetzt.

Lydia weiß, wie sich Trennung anfühlt. Ihr Sohn kam per Notkaiserschnitt zur Welt, unter Vollnarkose. Als sie aufwachte, war sie orientierungslos: „Ich hatte keinen Bauch mehr, kein Baby, konnte mich nicht bewegen – ich war vollkommen hilflos“, sagt sie. „Das hat etwas in mir ausgelöst, das sich bis heute zeigt.“ Sie fragte sich, wie der Körper Trauma speichert – und wie man ihn dabei unterstützen kann, loszulassen. Heute unterrichtet sie in der Schlei-

ermacherstraße Yoga, das es in Halle so noch nicht gibt. Es richtet sich an Menschen, die erlebt haben, was sich oft nicht in Worte fassen lässt. „Viele wissen gar nicht genau, was sie mitbringen“, sagt sie. „Aber sie spüren, dass da etwas ist.“ Dann gibt sie Impulse. „Trauma ist oft Trennung – vom Körper, vom Moment, vom Gefühlsraum“, sagt sie. „Yoga kann die Brücke sein und Räume schaffen, in denen Menschen sich wieder spüren dürfen: Du atmetest. Du bist hier.“ Eine Teilnehmerin spricht mit ihrer Therapeutin über den Kurs – und bekommt die Empfehlung, weiterzumachen. Seit 2019 beschäftigt sich Lydia mit Yoga, über 650

Ausbildungsstunden hat sie absolviert. Im Sommer schließt sie ihre Weiterbildung im traumasensiblen Yoga ab. Aber sie unterrichtet längst – wie schon während ihrer Grundausbildung. „Das hat für mich immer etwas mit dem Mut des Yogalehrers und dem Vertrauen der Yogaschüler zu tun“, sagt sie. Sie macht keine therapeutische Arbeit – doch sie weiß, wie sich Trauma im Körper zeigen kann. Wenn Menschen bestimmte Bewegungen nicht ausführen können oder in der Stille unruhig werden. Dann wählt Lydia andere Worte, vermeidet Korrekturen, bleibt da. „Ich bin mir meiner Worte und Anleitungen vielleicht nochmal bewusster.“ Was zählt, ist, dass jeder den eigenen Zugang findet. Ohne Druck, ohne richtig oder falsch. „Der Yogaschüler soll das machen, was ihm in dem Moment gut tut und in eine Selbststärkung kommen.“ Und genau dafür öffnet Lydia den Raum.

**Kontakt zu Lydia Hohlstein:**  
info@yoga-traumasensibel-halle.de

## „Trauma ist oft Trennung – vom Körper, vom Gefühl.“

**Lydia Hohlstein**  
Yogalehrerin

## WAS, WANN, WO

## KINO

**CinemaxX Halle:**  
Charlottenstraße 8  
Tel.: 040/80806969

Lilo & Stich, Mi 14:00/14:30/16:00  
/16:45/17:15/19:20/20:00

Die Legende von Ochi, Mi 14:00

Grüße vom Mars, Mi 14:20

Ein Mädchen namens Willow, Mi

14:30

Thunderbolts\*, Mi

14:30/17:00/19:45

Ein Minecraft Film, Mi 14:30/17:10

Schneewittchen, Mi 14:45/Do

11:30

Mission: Impossible - The Final Reckoning, Mi 15:15/16:30/19:30

Black Bag - Doppeltes Spiel, Mi

16:20/20:10

Final Destination: Bloodlines, Mi

17:30/20:30

Last Breath, Mi 17:45

Thunderbolts\*, Mi 17:45/20:00

Clown in a Cornfield, Mi 20:15

Black Bag - Doppeltes Spiel, Mi

20:15

The Accountant 2, Mi 20:45

Lilo & Stich 3D, Do

12:00/14:30/17:30

Moon, der Panda, Do 12:00

Grüße vom Mars, Do 12:15

Thunderbolts\*, Do 14:00/19:30

Karate Kid: Legends, Do

14:30/17:00/20:15

Ein Minecraft Film, Do 14:30/17:10

Ein Mädchen namens Willow, Do

11:40/14:15

Bambi - Eine Lebensgeschichte aus dem Wald, Do 11:40

Moon, der Panda, Do 11:45

Karate Kid: Do 12:00/14:30/17:30

Paddington in Peru, Do 13:50

Thunderbolts\*, Do 14:20/17:30/19:15

Mission: Impossible - The Final Reckoning, Do 15:00/16:20/19:30

Final Destination: Bloodlines, Do

16:50/20:20

Clown in a Cornfield, Do 20:45

Last Breath, Do 20:45

**Puschkino:**

Kardinal-Albrecht-Str. 6

Tel.: 0345/13252299

Der Pinguin meines Lebens, Mi

10:30/17:30

Oslo Stories: Sehnsucht, Mi 18:00

Black Bag - Doppeltes Spiel, Mi

20:00

Überraschungsfilm, Mi 20:30

Der Phönizische Meisterstreich, Do

17:30

Oslo Stories: Sehnsucht, Do 18:00

Scary Surprise, Do 20:00

Der Phönizische Meisterstreich, Do

20:30

**Zazie:**

Kleine Ulrichstraße 22

Tel.: 0345/7792805

Harvest, Mi 18:00