

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

„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 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 Schleiermacherstraße 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 Gefühl“, sagt sie. „Yoga kann die Brücke sein und Räume schaffen, in denen Menschen sich wieder spüren dürfen: Du atmet. 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 guttut und in eine Selbstermächtigung kommen.“ Und genau dafür öffnet Lydia den Raum.

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

Lydia Hohlstein  
Yogalehrerin

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

WAS, WANN, WO

KINO

**CinemaxX Halle:**  
Charlottenstraße 8  
Tel.: 040/80806969  
Lilo & Stitch, 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 17:30/20:15/20:30  
Until Dawn, Mi 17:45  
Mission: Impossible - The Final Reckoning, Mi 19:00  
The Accountant 2, Mi 19:10  
Yabadu - Niemals erwachsen, Mi 20:30  
Ein Minecraft Film, Do 11:30/14:10  
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: Legends, Do 12:00/14:30/17:00/19:40  
Die Legende von Ochi, Do 12:30  
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 17:10/19:50  
Karate Kid: Legends, Do 19:00  
Until Dawn, Do 20:00  
Lilo & Stitch, Do 20:30  
**Luchs-Kino am Zoo:**  
Seebener Str. 172  
Tel.: 0345/5238631  
Monsieur Aznavour, Mi 15:00/20:00  
Islands, Mi 17:30  
Ich will alles. Hildegard Knef, Do 14:00  
Ein Minecraft Film, Do 16:00  
Black Bag - Doppeltes Spiel, Do 18:00  
Monsieur Aznavour, Do 20:00  
**Prisma Cinema:**  
Neustädter Passage 17  
Tel.: 0345/209390  
Lilo & Stitch, Mi 14:00/15:00/16:30/17:30/19:45, Do 12:30/13:15/14:15

/15:15/16:00/17:00/18:00/19:45  
Mission: Impossible - The Final Reckoning, Mi 14:00/16:40/19:15/20:15  
Do 14:00/17:15/20:00  
Grüße vom Mars, Mi 14:15  
Lilo & Stitch 3D, Mi 14:30/17:00  
Moon, der Panda, Mi 14:30  
Ein Minecraft Film, Mi 14:30/17:15  
Bambi - Eine Lebensgeschichte aus dem Wald, Mi 14:45  
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 & Stitch 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  
Das große Los - 1 Insel, 40 Einwohner, 2 Betrüger, Do 17:00  
Final Destination: Bloodlines, Do 17:40/20:15  
Black Bag - Doppeltes Spiel, Do 20:30  
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  
Kneecap, Mi 20:00  
Oslo Stories: Träume, Do 19:00  
Islands, Do 21:00

AUSFLUG

**Zoo Halle:**  
Reilstraße 57  
Tel.: 0345/5203300  
Öffnungszeiten, 9:00 bis 19:00

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	

Kreuzworträtsel

1	2	3	4	5	6	

Raub- Pelztier	griech. Vorsilbe: wieder; gemäß	festes Ganzes		Haupt- stadt d. Steier- mark	extrem, rück- sichts- los	Auer- ochse	Teil- aspekt (frz.)
Abfluss des Eri- sees (... River)				Schrei			
	5						
TV-Mo- derator (Markus)	Stück für zwei Instru- mente		veraltet: Schau- spieler	Frauen- gestalt in „La Bohème“		Nachbar- insel von Hawaii	
wohl- schme- ckend		4					2
Ausruf staunen- der Be- wunderung			Straßen- benut- zungs- gebühr		3		
eigentli- cher Vor- name der Durieux		6					

Zahlenrätsel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

3	13	16		1	17	16	1	3	8
16	17	6	19	5	2		3	2	13
13	3		17	3	10	9	2		12
17	1	17	2	10		4	5	15	15
3		4	17	5	11	5		3	
18	17	13	13		17	2	6	19	5
	2	17	4	17	2		17		19
8	5	10		1	2	3	4	5	2
15	17	3	8	5		11	12	7	5
17	13	8		2	5	12	14	5	11

Auflösungen

der vorherigen Ausgabe

Sudoku

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

Kreuzworträtsel

■ A ■ S ■ ■ P ■  
■ G E T R E U ■  
■ I R A ■ R M M ■  
■ T I E F B A U ■  
L A E N ■ I ■ L ■  
■ T ■ D A N A E ■  
■ O X I D ■ L T ■  
■ R E G A T T A ■  
Meteor

Zahlenrätsel

1=A, 2=L, 3=B, 4=E, 5=R, 6=N, 7=P, 8=K, 9=H, 10=O, 11=G, 12=T, 13=M, 14=W, 15=F, 16=J, 17=I, 18=U, 19=S, 20=D

Horoskop

<b>Widder</b> 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.	<b>Zwillinge</b> 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.	<b>Löwe</b> 23.7. - 23.8. Von Selbstvertrauen und positiver Einstellung hängt bei Ihnen vieles ab. Oft sind Sie zu pessimistisch und machen sich unnötige Sorgen.	<b>Waage</b> 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.	<b>Schütze</b> 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.	<b>Wassermann</b> 21.1. - 19.2. Räumen Sie auch die Hindernisse aus dem Weg, die augenblicklich nicht für einen beruflichen Stillstand verantwortlich zu sein scheinen.
<b>Stier</b> 21.4. - 20.5. Ihre Unsicherheit ist unbegründet. Eine Angelegenheit wird sich zu Ihren Gunsten regeln lassen. Die Finanzlage wird wieder entspannter.	<b>Krebs</b> 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.	<b>Jungfrau</b> 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.	<b>Skorpion</b> 24.10. - 22.11. Viel Eigeninitiative könnte Ihnen weiterhelfen. Je eher Sie diese einsetzen, desto früher lassen sich erwünschte Fortschritte erzielen.	<b>Steinbock</b> 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.	<b>Fische</b> 20.2. - 20.3. Lassen Sie sich durch einen ausgefallenen Wunsch, den man eventuell an Sie heranträgt, nicht aus Ihrem bewährten Gleichgewicht bringen.