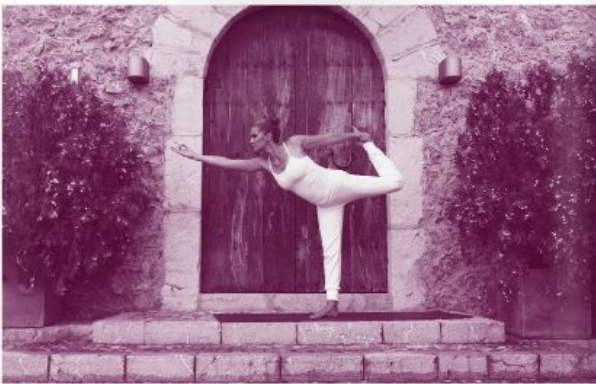




<p>2</p> <p style="text-align: right;"><i>Inhalt</i></p> <p>4-5 <i>Traditionsspirituose aus Hamburg: Helbing Kümmel</i></p>  <p>6-15 HAMBURGISEH Neues & Interessantes aus Hamburg</p> <p>16-21 GASTRONOMIE Foodboxen Eisdiele Lucielas Gloriabars neues Studio Sausalitas an der Reeperbahn Foodtruck Banbeniaden & Feines</p> <p>22-25 <i>Pop Art Künstlerin Kristin Kossi im Interview</i></p>  <p>26-29 <i>Vera Kaesmann über Narzissten und ihr neues Buch</i></p> <p>30-31 <i>Marcell Jansen Patet des Hamburger Weigs</i></p>  <p>32-35 <i>Nico Villafane (MMA FIGHTER) Bewegendes Gespräch mit ihm und seiner Mutter über den eigentlichen Kampf</i> Krafthaus Trainingsort vieler Boxer und MMA Fighter</p>	<p>3</p> <p style="text-align: right;"><i>Inhalt</i></p> <p>36-37 ENTDECKE DEINE CHAKRAS <i>Kerstin Linnartz im Gespräch</i></p> <p>38-39 WOHLFÜHLEN Urban Spa KAIFU LODGE</p> <p>40-47 Kultur Tipp-Tag Tippnacht</p>  <p>IMPRESSUM</p> <p>HERAUSGEBER Elbblick Media UG www.elbblick.info hamburg@elbblick.info facebook: elbblickhamburg</p> <p>20355 Hamburg Tel.: 040 - 8884 10 40 0163 - 8117076</p> <p>HERAUSGEBER Nüssin Armbrust nussin@elbblick.info</p> <p>ART DIRECTION Nils Poppe</p> <p>FOTOGRAF Hans Ripa, Niele Zoddach, Werner Emmerich</p> <p>ASSISTENZ GRAFIK Nino Wolmann</p> <p>REDAKTIONELLE MITARBEIT Kathrin Wachholz Solveig Siewert</p> <p>TECHNISCHE AUSSTATTUNG & BESONDERER DANK LinLin Chew</p> <p>DRUCK Griebsch & Rachol Druck GmbH Gabelbergerstrasse 1 59069 Hamm</p> <p>VERTEILUNG Citinaut GmbH Stresemannstr. 9 22769 Hamburg</p> <p>AUFLAGE 8.000</p> <p>ERSCHEINUNGSWEISE monatlich, kostenlos erhältlich</p> <p>ANZEIGEN- UND REDAKTIONSSCHLUSS 15. des Monats</p> <p>KENNTNIS DIESER PUBLIKATION DARF OHNE AUSSPRACHE SCHRIFTLICHE GENEHMIGUNG DES VERLAGS IN IRGENDNEUR FORM REPRODUZIERT ODER UNTER VERWENDUNG ELEKTRONISCHER SYSTEME VERARBEITET, VERVIELFÄLTIGT ODER VERBREITET WERDEN. DIE REDAKTIONEN HAFTEN WURDEN SORGFÄLTIG ERARBEITET, BEWAHRT UND FÜR DIE RICHTIGKEIT DER VERÖFFENTLICHUNG KANN TROTZ PROFUNG DURCH DIE REDAKTION VOM HERAUSGEBER NICHT ÜBERNOMMEN WERDEN. DIE HAFTUNG DER VERLAGS FÜR DIE RICHTIGKEIT UND VOLLSTÄNDIGKEIT DIESER ANSAGEN IST AUSSGESCHLOSSEN.</p> <p>CITINAUT</p>
--	---



KERSTIN LINNARTZ

Sie gilt als Deutschlands Yoga-Expertin – und das wohl auch zu recht, schließlich lebte sie 8 Jahre lang in Indien. Sie unterrichtet mit ihrer Firma „be better“ weltweit Yoga, verfasst erfolgreich Bücher und vertreibt Produkte, die anderen gut tun... Nun kommt ihre eigene DVD, die sich auch für Anfänger eignet und sich gut in den Tag integrieren lässt, da es sogar Übungen gibt, die nicht länger als 15 Minuten dauern.

Wie bist du auf Yoga gekommen?

In sehr jungen Jahren, mit 19, ist das passiert. Zunächst aus rein körperlichen Aspekten: ich war Schwimmerin und habe etwas zum Ausgleich gesucht. Ich habe autodidaktisch begonnen, und als meine Beschwerden nach einem halben Jahr weg waren, bin ich neugierig geworden. Dann bin ich in das einzige Yogastudio damals in Köln, die Sivananda Yoga praktiziert. Das ist eine Organisation, die Yoga „komplett“ anbietet: sowohl die körperlichen als auch die mentalen und spirituellen Aspekte. Dadurch habe ich sehr jung die verschiedenen Seiten des Yoga kennen gelernt. Ich bin dann sehr früh in einen Ashram gegangen, ohne genau zu wissen, was mich dort erwartet. Ich hatte aber große Neugierde und war offen für alles. Ich war fasziniert von der Lehre, von Indien, von allem – das gab meinem Leben eine ganz andere Richtung.

Du warst 8 Jahre in Indien, warum bist du zurückgekommen?

Es war eine schwere Entscheidung. Mein Familienwunsch wurde stärker und für mich war klar, ich würde kein Kind in Indien zur Welt bringen und groß ziehen. Und als der Wunsch größer wurde, wusste ich, ich kann nicht bleiben, zumal ich eine Fernbeziehung über zwei Kontinente geführt habe. Das war nicht möglich, egal, wie groß die Liebe ist. Das Schicksal hat mir dann geholfen, die Entscheidung zu treffen, da das Paradies sich dort durch den Tourismus negativ veränderte. Einmal im Jahr bin ich aber immer wieder dort, das ist wie nach Hause kommen. Die Veränderungen, die dort vor sich gehen, zu sehen, macht mir demnach klar, dass es eine gute Entscheidung war, zurück zu kehren.

Und dein Wunsch, Buch und DVD zu entwickeln, woher stammt der?

Ich habe Buch und DVD bewusst für die Menschen entwickelt, die hier im Westen leben. In Indien ist es natürlich leichter, Erleuchtung zu finden, wenn man stundenlang Yoga machen kann. Doch wie will man das hier mit all dem Stress und dem Druck finden? Daher habe ich ein Konzept entwickelt, das man auch hier umsetzen kann. Die Chakra Yoga DVD ist für Leute, die wenig Zeit und ein volles Leben haben. Es geht darum, sich selbst was Gutes zu tun, sich selbst stark und gesund zu machen. Denn wir sind nicht in einer ungerechten Umgebung. Unzufriedenheit der Bezug zur Natur. Man kann sich dem nicht entziehen, aber man kann Werkzeuge schaffen, mit denen man glücklich und geerdert bleiben kann.

Was machst du denn am liebsten, wenn du Zeit hast?

Ich merke ganz genau, was mein Körper und Geist braucht. Ich weiß das schon morgens: was fühle ich, was steht an, wie ist mein Tag? Es gibt keinen starren Zeitplan. Muss ich die Energie hoch bringen oder runter, muss ich mich bündeln, weil ich moderiere oder einen Vortrag halte oder loslassen, weil mein Tag so voll war? Das ist das Schöne beim Chakra Yoga: ich sehe genau: Was ist mein Bedürfnis? Ich hab einen Werkzeugkasten, der für jede Situation ein Werkzeug hat und weiß, wenn ich mich mit der Theorie auseinandergesetzt habe, welches ich nutzen muss. Das kann jeder lernen, es ist nie zu spät. Meine älteste Schülerin hat mit 84 Jahren angefangen, war bettlägerig und unberichtet jetzt ihre Kolleginnen im Altersheim stehend vorm Bett.

Und Tee hast du auch entwickelt?

Ja... Diese Dinge kommen zu mir. Es war immer so, dass ich nichts, was ich mache, erzwungen habe. Beim Tee war das genauso. Die Tee Firma ist an mich heran getreten und wollte etwas mit mir machen. Einfach nur meinen Namen auf ein Produkt drucken, das wollte ich nicht, denn dafür stehe ich nicht. Was mir immer gefehlt hat, war – weil ich mich ja mit den Chakras sehr auseinander gesetzt habe – ein Tee passend dazu. Das habe ich in einem Ayurveda Zentrum in Indien entdeckt und die gab es leider nicht in Europa. Das habe ich dann vorgeschlagen: nicht nur ein Teeprodukt zu entwickeln, sondern gleich sieben, für jedes Chakra eins.

MEHR INFOS ZU KERSTIN LINNARTZ:
WWW.KERSTIN-LINNARTZ.DE
WWW.BE-BETTER.EU