

(/)

Hollywood (/thema/hollywood/) Stars (/thema/stars/) Deutsch (/thema/deutsch/) Beauty (/thema/beauty/) Fashion (/thema/fashion/) Film (/thema/film/) Promiflash Exklusiv (/thema/promiflash-exklusiv/) Promiflash Q



(/thema/beyonce/)

Beyoncé [Mehr Infos \(/thema/beyonce/\)](#)

(/thema/beyonce/)

35 Jahre

Für schwangere Beyoncé: Tipps von Yoga-Mama Kerstin Linnartz

07. Februar 2017, 18:28 – Nadine

Diese Baby-News (/news/2017/02/01/baby-hammer-beyonce-knowles-ist-schwanger-mit-zwillingen.html) aus Hollywood überraschten wirklich jeden: Beyoncé (/thema/beyonce/) (35) und ihr Liebster Jay-Z (/thema/jay-z/) (47) werden erneut Eltern – und das von Zwillingen! Dass eine Schwangerschaft an den Kräften zehren kann, weiß auch die deutsche Yoga-Expertin Kerstin Linnartz (/thema/kerstin-linnartz/) (40). **Im Gespräch mit Promiflash hatte die Mutter einer kleinen Tochter (/news/2015/05/18/baby-freude-kerstin-linnartz-ist-mama-geworden.html) nun ein paar sportliche Ratschläge für die Sängerin!**



(/thema/kerstin-linnartz/)

[Mehr Infos \(/thema/kerstin-linnartz/\)](#)

Kerstin Linnartz
(/thema/kerstin-linnartz/)

40 Jahre



Beyoncé, bald Dreifachmama



MEHR ZUM THEMA

Die 40-Jährige hatte einen einfachen Schwangerschaftstipp für den Megastar: **"Von Anfang an Yoga machen"**, rät sie im Interview mit *Promiflash*. Nicht nur vor und während der Geburt, auch danach noch sei das Workout sehr hilfreich: "Wenn dann der Stress kommt, mit Zwillingen [...]: **Schön viel Yoga machen, schön viel meditieren und dann marschiert man ziemlich entspannt durch.** Hat bei mir wunderbar funktioniert", strahlte die attraktive Unternehmerin.



Matthias Narey/Getty Images for Riani
Kerstin Linnartz bei der "Mercedes-Benz Fashion Week" in Berlin 2017

Und auch ihr Töchterchen ist schon total im Yoga-Fieber, wie Kerstin gegenüber *Promiflash* verrät: "Ich mache jeden Morgen so bestimmte Atemtechniken, mit denen ich mir einfach Sauerstoff in den Körper pumpe", erklärte die Moderatorin und fügte hinzu: "Wenn ich das mal nicht mache, [...] dann kommt sie (Kerstins Tochter, Anm. d. Red.) mit einem Meditationskissen, stellt das vor mich und sagt: **'Mama, atmen!' und dann erinnert sie mich wirklich dran**".



Getty Images
Kerstin Linnartz mit Baby-Bauch

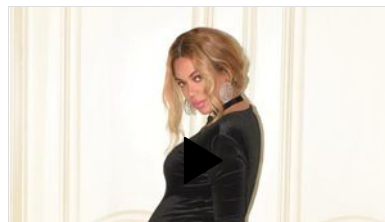
Mit dem Bauch-Pic knackte Beyoncé sogar den Instagram-Rekord von Selena Gomez (/thema/selena-gomez/) (24). Alles dazu erfahrt ihr im Video.



Insta-Rekord! Beyoncé's Schwanger-Pic entthront Selena Gomez

Tipps für Promiflash? Einfach E-Mail an: tipps@promiflash.de
(<mailto:tipps@promiflash.de>)

Artikel – vor 1 Tag, 19 Stunden



(/news/2017/03/14/zwei-jungs-verraet-beyonce-hier-das-geschlecht-ihrer-twins.html)

Zwei Jungs! Verrät Beyoncé hier das Geschlecht ihrer Twins? (/news/2017/03/14/zwei-jungs-verraet-beyonce-hier-das-geschlecht-ihrer-twins.html)

0:38 Minuten

Artikel – vor 5 Tagen, 4 Stunden



(/news/2017/03/11/zwillings-geburt-beyonces-schwester-darf-nicht-dabei-sein.html)

Zwillings-Geburt: Beyoncé's Schwester darf nicht dabei sein!
(/news/2017/03/11/zwillings-geburt-beyonces-schwester-darf-nicht-dabei-sein.html)

125 Likes, 27 Kommentare

2 verbotene Lebensmittel

die Du niemals essen solltest, wenn Du Fett am Bauch verlieren möchtest

7wochenchallenge.de



1 Kommentar

Sortieren nach **Beliebteste**



Kommentar hinzufügen ...



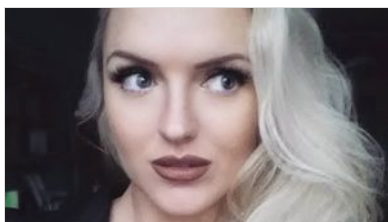
Susanna Meisch · Augsburg

Na, da wird sich die Beyoncé aber freuen, wenn sie so tolle Tipps von einer ihr völlig fremden Yoga-Mama bekommt.....

Gefällt mir · Antwort · 7. Februar 2017 10:33

Facebook Comments Plugin

BELIEBTE BEITRÄGE



(/news/2017/03/16/bachelor-verwirrung-warum-ist-kandidatin-erika-im-finale.html)

1 Bachelor-Verwirrung: Warum ist Kandidatin Erika im Finale?



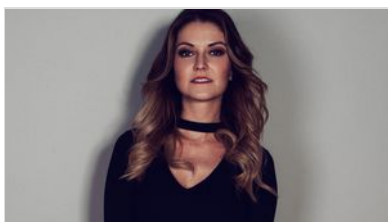
(/news/2017/03/16/hausverbot-fuer-honey-fans-feiern-florian-wess-fuer-rauswurf.html)

2 Hausverbot für Honey: Fans feiern Florian Wess für Rauswurf!



(/news/2017/03/16/fall-sarah-h-32-drei-prozess-ueberraschungen-von-axel-g.html)

3 Fall Sarah H. (†32): Drei Prozess-Überraschungen von Axel G. //news/2017/03/16/fall-



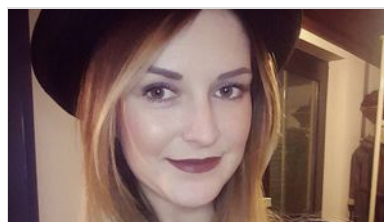
(/news/2017/03/16/zu-recht-das-sagt-ihr-zu-violas-hartem-bachelor-knockout.html)

4 Zu Recht? Das sagt ihr zu Violas hartem Bachelor-Knockout!



(/news/2017/03/15/sarahs-strampler-look-unter-beschuss-das-sagen-ihre-fans.html)

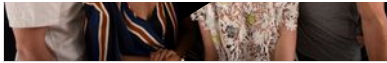
5 Sarahs Strampler-Look unter Beschuss: Das sagen ihre Fans!



(/news/2017/03/16/umstrittene-bachelor-entscheidung-warum-musste-viola-gehen.html)

6 Umstrittene Bachelor-Entscheidung: Warum musste Viola gehen?





(/news/2017/03/15/fan-hoffnung-nach-tvd-kommt-dieses-paar-wieder-zusammen.html)

7 Fan-Hoffnung nach TVD: Kommen Klaus & Caroline zusammen?



(/news/2017/03/15/eklat-beim-promi-dinner-florian-wess-schmeisst-honey-raus.html)

8 Eklat beim Promi Dinner: Florian Wess schmeißt Honey raus! (/news/2017/03/15/eklat-



(/news/2017/03/15/zu-frueh-sarah-connor-spaltet-mit-after-baby-tour-ihre-fans.html)

9 Zu früh? Sarah Connor spaltet mit After-Baby-Tour ihre Fans (/news/2017/03/15/zu-



(/news/2017/03/15/bachelor-schock-sebastian-schmeisst-favoritin-viola-raus.html)

10 Bachelor-Schock: Sebastian schmeißt Favoritin Viola raus! (/news/2017/03/15/bachelor-



(/news/2017/03/15/grosser-schock-nathalie-volk-muss-in-die-notaufnahme.html)

11 Großer Schock: Nathalie Volk muss in die Notaufnahme! (/news/2017/03/15/grosser-



(/news/2017/03/15/zum-1-mal-ex-bachelor-leonard-freier-zeigt-seine-tochter.html)

12 Zum 1. Mal: Ex-Bachelor Leonard Freier zeigt seine Tochter!



(/news/2017/03/15/gntm-sarina-das-denkt-ihre-freund-ueber-ihre-neuen-kurven.html)

13 GNTM-Sarina: Das denkt ihr Freund über ihre neuen Kurven! (/news/2017/03/15/gntm-



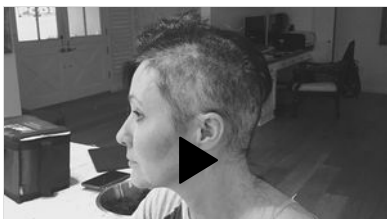
(/news/2017/03/15/mitleid-vs-haeme-bachelor-girls-reagieren-auf-violas-aus.html)

14 Mitleid vs. Häme: Bachelor-Girls reagieren auf Violas Aus! (/news/2017/03/15/mitleid-vs-



(/news/2017/03/16/escalation-tom-beck-und-matthias-schweighoefer-bruelen-sich-an.html)

15 Eskalation! Tom Beck & Matthias Schweighöfer brüllen sich an



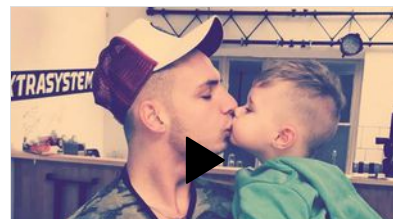
(/news/2017/03/15/total-emotional-shannen-doherty-teilt-video-von-kahlrasur.html)

16 Total emotional: Shannen Doherty teilt Video von Kahlrasur!



(/news/2017/03/15/seine-neue-ist-schon-46-richard-lugner-ist-frisch-verliebt.html)

17 Seine Neue ist schon 46: Richard Lugner ist frisch verliebt!



(/news/2017/03/15/suesser-fratz-alessio-kauft-sogar-schon-fuer-papa-pietro-ein.html)

18 Süßer Fratz: Alessio kauft sogar schon für Papa Pietro ein! (/news/2017/03/15/suesser-



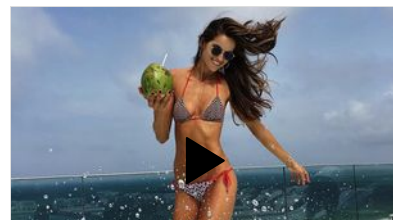
(/news/2017/03/16/giovanni-zarella-vom-jury-liebling-zum-lets-dance-sieg.html)

19 Giovanni Zarrella: Vom Jury-



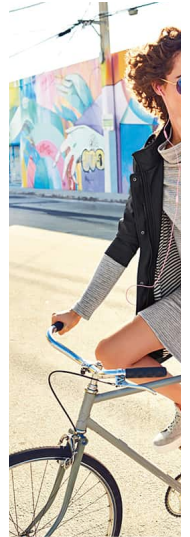
(/news/2017/03/16/fast-ungeschminkt-look-angelina-kirsch-begeistert-ihre-fans.html)

20 Fast-Ungeschminkt-Look!



(/news/2017/03/16/vs-engel-izabel-goulart-super-fit-daher-hat-sie-das-sixpack.html)

21 VS-Engel Izabel Goulart



Peek-Cl

www.peak-

* Es gibt zwei unabhä Cloppenburg mit Ha Hamburg. Der hier t Unternehmensgrup KG, Düsseldorf, dere www.peak-cl

Liebling zum "Let's Dance"-Sieg?



(/news/2017/03/16/sextape-skandal-mischa-bartons-groesste-angst-wurde-wahr.html)

22 **Sextape-Skandal: Mischa Bartons größte Angst wurde wahr!**

Angelina Kirsch begeistert ihre Fans (/news/2017/03/16/fast-



(/news/2017/03/16/kim-gloss-verraet-sie-hat-ihre-eigenes-amelia-woerterbuch.html)

23 **Kim Gloss verrät: Sie hat ihr eigenes Amelia-Wörterbuch!** (/news/2017/03/16/kim-gloss-

super-tit: Daher hat sie das Sixpack (/news/2017/03/16/vs-



(/news/2017/03/16/ex-lover-von-lady-di-betont-ich-bin-nicht-harrys-vater.html)

24 **Ex-Lover von Lady Di betont: Ich bin nicht Harrys Vater!** (/news/2017/03/16/ex-

Fett am Bauch verlieren

Du wirst nicht abnehmen wenn Du diese 2 Tipps nicht beachtest Gehe zu 7wochenchallenge.de



→ [Neueste News \(/news/\)](/news/)

[Suche \(/suche/\)](/suche/) - [Jobs \(/jobs/\)](/jobs/) - [App runterladen \(/app/\)](/app/) - [Impressum \(/impressum/\)](/impressum/) - [Promiflash TV \(/tv/\)](/tv/)