



**Gerade in einer Zeit, in der Stress und Konkurrenzdruck unser Leben dominieren, finden viele Menschen im Yoga Ausgleich und Entspannung. Auch für einen perfekten Start in den Frühling ohne Frühjahrsmüdigkeit ist Yoga bestens geeignet.**

Wir haben mit TV-Moderatorin und Yogalehrerin Kerstin Linnartz gesprochen. Schon sehr früh entdeckte sie, dass Yoga eine wahre Wunderwaffe ist. Seit zehn Jahren steht sie für TV Produktionen in ganz Europa vor der Kamera oder auf großen Bühnen. Gerade in stressigen Phasen bleibt sie dabei durch ihre Yoga Praxis dennoch immer gelassen. Zeit zum Üben findet sie immer- und sei es im Hotelzimmer. Vor fünf Jahren nahm sich Kerstin eine Auszeit vom schnelllebigen Showbusiness, reiste durch die Welt und machte in Indien eine Yogalehrerausbildung. Inzwischen bietet sie ihre eigenen Yoga-Retreats in ihrem Resort in Indien an, wo sie sich einen Zweitwohnsitz aufgebaut hat.

**Frau Linnartz, wie sind Sie eigentlich auf Yoga aufmerksam geworden? Seit wie vielen Jahren betreiben Sie regelmäßig Yoga?**

*Eigentlich habe ich zu anfang vor 13 Jahren Yoga nur als weitere von vielen Sportarten begonnen. Doch schnell merkte ich, dass es bei vielen Wehwechen hilft. Damals hatte ich zum Beispiel Rückenschmerzen, die durchs Yoga komplett verschwanden. Zur kompletten Yoga-Philosophie und einer wirklich regelmäßigen Praxis kam ich erst etwas später, vor ca. 9 Jahren.*

**Heute gibt es sehr viele verschiedene Varianten von Yoga. Was haben alle diese Entwicklungen gemeinsam? Wie lässt sich Yoga in wenigen Sätzen beschreiben?**

*In wenigen Sätzen könnte man soviel sagen: egal, ob man „echtes“ Yoga betreibt, also alle Aspekte praktiziert, die auch über die körperlichen Übungen (die Asanas) hinaus gehen oder ob man „nur“ in einem schicken Studio Gymnastik macht, die vom Yoga inspiriert wurde - eine positive Wirkung auf die Gesundheit und einen Ausgleich für's Gemüt wird man mehr oder weniger immer erfahren.*

**Wie sind Sie schließlich darauf gekommen, Yoga zu unterrichten? Warum wollen Sie Ihr Wissen rund um Yoga unbedingt an andere weitergeben?**

*Vor einigen Jahren wurde ich des oberflächlichen Show-*



**TRENDGUIDE  
INTERVIEW**



*business überdrüssig und brauchte eine Pause. In meinem Privatleben ging ich durch eine intensive Entwicklung und hatte schlimme Dinge aufzuarbeiten. Also machte ich mich auf die Suche nach dem „Sinn meines Lebens“, wie man so schön sagt. Im Yoga fand ich sehr viele Antworten und Hilfestellungen. Diese Erfahrungen möchte ich mit anderen teilen und zeigen, dass Yoga viel mehr bedeutet, als sich nur die Beine hinter den Kopf biegen zu können. Ich habe also einen sehr schönen „Sinn des Lebens“ gefunden.*

#### **Was bringt Yoga dem einzelnen Menschen? Was bringt Yoga Ihnen heute persönlich?**

*Wenn man Yoga komplett betreibt (ich rede hier nicht gern von „richtig“ oder „falsch“), kann es einen gesünder, glücklicher, ausgeglichener, weicher, sicherer und liebevoller machen. Das tut es zumindest mit mir. Und das wäre doch jedem Menschen auf der Welt zu wünschen, oder?!*

#### **Yoga ist also weit mehr als „nur“ eine Sportart. Yoga ist auch eine bestimmte Lebenseinstellung, verstehe ich das richtig?**

*Genau. Es ist eine Art, das Leben, das wir hier in der westlichen Welt führen, besser meistern zu können. Dadurch, dass ich „Yoga sei dank“ nie krank werde, bleibt mir zum Beispiel mehr Zeit, mich um andere Dinge zu kümmern. Und dadurch, dass mich nichts mehr stressen kann, macht mir zum Beispiel auch mein Job im Showgeschäft wieder sehr viel Spaß. Meine Kollegen freuen sich immer, wie un-*

*zickig ich doch bin (lacht). Yoga hilft einem, Körper, Geist und Seele zusammenzubringen, auch wenn das sehr plakativ klingt und so in zwei Sätzen nur umrissen werden kann.*

#### **Wenn jetzt jemand neugierig geworden ist. Kann man Yoga auch ganz leicht zu Hause machen?**

*Grundsätzlich sollte man als Anfänger immer erst mit einem guten Lehrer üben, um sich nichts falsch anzutrainieren. Es gibt aber auch gute Literatur, die detailliert Anleitungen gibt.*

#### **Welche neuen Trends beobachten Sie derzeit in Sachen Yoga?**

*Ich beobachte seit einiger Zeit, dass die Grenzen verschwimmen. Gottseidank lassen immer mehr Lehrer vom Dogmatismus los „nur mein Yogastil ist der richtige“. Es gibt viele verschiedene Stile, manche eher ruhig, manche etwas dynamischer. Ich unterrichte zum Beispiel eine Mischung aus klassischem Sivananda Hatha Yoga und dynamischem Ashtanga Yoga, so dass jeder auf seine Kosten kommt. Dennoch finde ich es wichtig, dass man sich nicht nur auf den Körper fixiert. Atmung, Entspannung, Meditation und Ernährung sind zum Beispiel essentiell wichtig und werden leider oft noch vernachlässigt. Da haben die Lehrer in Indien den „Westlern“ noch einiges voraus.*

#### **Zum Abschluss: Verraten Sie uns noch Ihren persönlichen (Yoga-) Leitspruch?**

*„What goes around comes around“- Alles, was ich der Welt gebe, kehrt letztendlich zu mir zurück.*

#### **Herzlichen Dank für das Interview!**