ICH LEBE MEINEN *Traum!*

KERSTIN LINNARTZ

WIE KAM SIE ZUM YOGA? WIR TRAFEN KERSTIN IN BERLIN ZU EINEM INTERVIEW.

KERSTIN, WAS BEDEUTET YOGA FÜR SIE PERSÖNLICH?
Als ich mit dem Yoga anfing, ging es mir zunächst nur um den sportlichen Aspekt, also die Gymnastik. Vor 7 Jahren jedoch bin ich tiefer in die Thematik eingestiegen und beschäftige mich seither sehr intensiv mit der Philosophie, die dahinter steckt. Yoga hat mein Leben von Grund auf verändert! Es hat mir Halt und Selbstbewusstsein gegeben. Dinge, die mir meine Familie nie gegeben hat und die ich immer gesucht habe. Durch das Yoga gehe ich mit offeneren Augen durchs Leben, bin viel aufmerksamer meinen Mitmenschen gegenüber und fühle mich körperlich und seelisch gesund. Es bereichert mein Leben wie es noch nie zuvor etwas getan hat. Kurzum: es macht mich zu einem besseren Menschen, einer besseren Frau! Thank God I'm a woman!

WANN ENTSTAND DIE IDEE, SICH AN EINEM YOGA-RESORT IN INDIEN ZU BETEILIGEN?
Ein Freund von mir hat das Resort vor 3 Jahren gegründet. Letztes Jahr war ich für 2 Monate dort und habe gemerkt, dass ich dort hingehöre. Diese Saison war ich nun fast ein halbes Jahr in Indien, habe meinen Aufenthalt dort nur kurz für Dreharbeiten in Deutschland unterbrochen. Es war ein logischer Prozess, da ich mich ja schon seit vielen Jahren mit Yoga beschäftige. Da war es nur natürlich, dass ich einsteige und mein Wissen an alle, die daran interessiert sind, weitergebe. Ich habe mir also quasi einen Traum verwirklicht!

Schon früh hat Kerstin Linnartz ihre Liebe zur Schauspielerei entdeckt. Aufgewachsen bei ihren Großeltern in einer Kleinstadt bei Aachen ging sie jedoch nach der Schule erst einmal für ein Jahr als Au-Pair in die USA. Dort nahm sie schon als 20-jährige privaten Schauspielunterricht. Wieder zurück in Deutschland kam sie durch eine Freundin zum Modeln und finanzierte sich so weiterhin den Traum vom Schauspielen. Durch Zufall wurde sie 1998 für die Moderation entdeckt. Beim Privatsender NBC moderierte sie 2 Jahre lang eine Livesendung zu den Themen Film & Musik. Danach folgten Reisemagazine und im Jahre 2004 schließlich die Sendung „Blitz" bei SAT 1. Damit war auch ein Umzug von München nach Berlin verbunden und bereits nach wenigen Tagen hatte sich Kerstin in diese Stadt verliebt. Parallel zu ihren beruflichen Aktivitäten entdeckte sie Ende der Neunziger Jahre ihre Leidenschaft für Yoga - mittlerweile ein fester Bestandteil ihres Lebens. Seit kurzem hat sie sich einen Lebensstraum verwirklicht. Sie ist Teilhaberin eines Yoga-Resorts in Nord-Goa (Indien) und gibt mehrere Monate im Jahr Yoga-Unterricht.

WIE SCHAFFEN SIE DEN SPAGAT ZWISCHEN IHREM BERUF ALS MODERATORIN UND IHRER BERUFUNG?
Das klappt eigentlich ganz gut. Mein Chef beim Sender DSF, für den ich seit 2007 mehrere Pokerformate moderiere, steht voll und ganz hinter mir und findet es gut, dass ich meinen Traum lebe. Überhaupt gibt es so viel wichtigere Dinge im Leben als immer nur an den eigenen Erfolg und Geld zu denken. Um Mahatma Gandhi zu zitieren: „Am Ende nehmen wir nichts mit, außer das, was wir im Herzen tragen". Außerdem bin ich flexibel. Wenn Projekte anstehen, fliege ich nach Deutschland und stehe vor der Kamera und danach geht's wieder nach Indien!

WIE STELLT MAN SICH EINEN TYPISCHEN TAG IM RESORT VOR?
Das Motto in unserem Resort lautet „Alles kann, nichts muss", d.h. alle Aktivitäten finden auf freiwilliger Basis statt. Es gibt 2 Yogaklassen am Tag - morgens und nachmittags. Daneben gibt es frühmorgens und abends Meditationskurse und Specials, in denen es um Themen wie Tiefenentspannung, Stressabbau und Schweigen geht. Außerdem werden natürlich auch Trips zu benachbarten Märkten oder Bootstouren angeboten. Jeder kann sich also das herauspicken, was ihm gefällt.

WAS SOLLTE MAN MITBRINGEN, UM YOGA ERFOLGREICH ZU PRAKTIZIEREN?
Yoga und das Wort „erfolgreich" sollte man zunächst nicht zusammen verwenden! Man ist dann „erfolgreich" beim Yoga, wenn man den Erfolgsdruck vergisst und die Dinge einfach geschehen lässt. Nichtsdestotrotz sollte man Yoga regelmäßig praktizieren, damit es Wirkung zeigt. Grundsätzlich können alle, die Lust und Freude mitbringen, Yoga machen. Man muss also nicht übermäßig sportlich oder spirituell sein.

WARUM HABEN SIE GERADE INDIEN DAFÜR AUSGEWÄHLT? WAS VERBINDET SIE MIT DIESEM LAND?
Zum einen ist Indien die Ursprungsstätte des Yoga und zum anderen habe ich mich bei meinem ersten Besuch vor 5 Jahren dort sofort zuhause gefühlt. Indien ist das Land der großen Gegensätze. Man findet Dinge wie Frieden und Stress, Ruhe und Lärm sowie Reichtum und Armut direkt nebeneinander. Ich sage immer „Indien erlaubt dir alles", denn die Menschen dort, selbst wenn sie noch so arm sind, haben immer ein Lächeln auf den Lippen. Sie leben im Moment, haben offene Herzen, sind demütig und dankbar.
Natürlich ist auch in Indien nicht alles perfekt. Es gibt sehr offensichtlich viele Dinge, die sich ändern und bessern müssen, aber ich fühle mich rundum wohl dort und tue mein Bestes, die Dinge, die nicht so optimal funktionieren, zu verbessern. So unterstütze ich z.B. Projekte vor Ort, die sich dafür einsetzen, dass Frauen eine Ausbildung erhalten. Außerdem habe ich ein Patenkind in Indien und drei in Afrika, die ich finanziell unterstütze.

Weitere Infos zum Resort und Buchungsanfragen für Kerstin´s Retreats (24.01.-30.01.2010 & 24.03.-30.03.2010) unter:
www.ashiyana-yoga-goa.com oder www.retreat2010-yoga@yahoo.de

GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie eine Reise nach Indien und einen Platz im Retreat von Kerstin Linnartz in der Zeit vom 24.01.-30.01.2010 und tauchen Sie in die Yoga-Welt ein!

Beantworten Sie einfach die folgende Frage:
Wo in Indien finden die Yoga-Kurse statt?

Näheres erfahren Sie auf der neuen ORSAY-Website unter: www.orsay.com/gewinnspiel

Einsendeschluss ist der 15. November 2009