

Liebes Tagebuch . . .

Es gibt Sm...
Patrick Nowicki

DAS THEMA: BEWEGUNGSLEHRE YOGA



▶ **Der Pflug:** Als einzige aller Yoga-Stellungen hat man den Pflug nach einem Werkzeug benannt. Der Pflug wirkt verjüngend auf das gesamte Nervensystem. Er kontrahiert und stärkt die Bauchorgane. Auch gegen Schlafstörungen soll der Pflug helfen.



▶ **Die Schulterbrücke** ist eine zugleich lockernde und stärkende Übung. Je nach Ausübung werden Bauch- und Gesäßmuskeln trainiert. Der Bauchraum wird gedehnt. Hierdurch werden Leber und Milz reguliert, was eine reinigende Wirkung zur Folge hat.



▶ **Die Heuschrecke:** Man sagt der Position nach, sie stärke die Willenskraft. „Das kann ich absolut bestätigen“, sagt Kerstin Linnartz. Von „einfach und bequem“ bis hin zu „einer der schwierigsten Asanas (Körperstellungen) überhaupt“ ist alles dabei.



▶ **Der Bogen** vereint in sich die Wirkungen der Körperstellungen Kobra und Heuschrecke. Der Bogen beeinflusst intensiv die Bauchgegend. Da die Bauchspeicheldrüse reguliert wird, empfiehlt man den Bogen oft Diabetikern. Auch Asthma kann sich verbessern.



▶ **Die Krähe:** Es geht vor allem darum, ein Gefühl für die Balance im eigenen Körper zu bekommen. Die Willenskraft wird gestärkt, und die Geduld wird trainiert, da es dauert, bis man die Übung beherrscht. Das Bild zeigt eine fortgeschrittene Version: die seitliche Krähe.

* „Pflug“ und „Krähe“ helfen auch im Alltag

Kerstin Linnartz aus Eschweiler ist Wahl-Berlinerin, lebt zwischenzeitlich sieben Jahre in Indien bringt ihr erstes Buch mit dem Titel „All about Yoga“ heraus. Viele unvergessliche Erlebnisse danke der altindischen Bewegungslehre.

VON TOBIAS RÖBER

Eschweiler/Berlin. Die Vorurteile, die so mancher hat, kennt Kerstin Linnartz nur zu gut. „Der Pflug“, „die Krähe“ oder „die sitzende Vorbeuge“ – erfolgreiche Geschäftsleute etwa belächeln diese Körperübungen eher, als dass sie sie als hilfreich für das eigene Leben ansehen. Yoga sei in etlichen Köpfen „eher esoterischer Kram für Hausmütterchen“. Stimmt aber nicht, betont die gebürtige Eschweilerin, die jetzt ein eigenes Buch herausgebracht hat. Der Titel: „All about Yoga“.

Es ist jetzt 17 Jahre her, dass die 37-Jährige, die die Grundschule Dürwiß und später das Städtische Gymnasium besuchte, mit Yoga begonnen hat. In ihrem Buch schreibt sie sehr offen, was ihr die altindische Bewegungslehre gebracht hat und beschreibt darin auch den extremen Wandel vom wilden Leben als Teenager und Anfang 20 bis heute. Aus rein körperlichen Gründen habe sie mit Yoga begonnen, erzählt Kerstin Linnartz. Sie bekam damals ein Buch geschenkt und tauchte tiefer in das Thema ein. „Allerdings musste ich zu dieser Zeit in Köln ziemlich suchen, denn Yoga war noch nicht so ein Trend wie heute, und ich habe quasi die einzige Yogaschule aufgefunden gemacht, die es damals dort gab“, sagt Linnartz.

Es blieb längst nicht bei ein paar Yoga-Stunden in Köln. Kerstin Linnartz lebte sieben Jahre in Indien, leitete dort ein Yogaresort, unter-

nahm Pilgerreisen und studierte Yoga sehr intensiv.

Yoga ist ihre zweite große Leidenschaft neben ihrem Beruf. 1998 wurde sie von NBC Europe für „NBC Giga“ entdeckt. Es folgten eine journalistische Ausbildung beim Sender und der Grimmepreis für das Format. Kerstin Linnartz schrieb ihr erstes eigenes

„Außerdem habe ich auf meinen Reisen die verrücktesten Dinge erlebt mit diversen Gurus, bei unfassbaren Zeremonien oder an Plätzen, die kaum ein westlicher Mensch je besucht hat.“

KERSTIN LINNARTZ,
BUCHAUTORIN

TV-Konzept, der Sender produzierte das Late-Night-Format „Giga Heartbeat“ im Landesstudio Hannover. In den vergangenen 15 Jahren moderierte sie Entertainmentformate in TV-Studios, führt zweisprachig durch Produktionen und war für die Moderation der Reisemagazine „globe“ und „traveller“ quer über den Globus unterwegs, produzierte in europäischen Städten, afrikanischen Steppen, asiatischen Palästen oder Wüsten in den USA. Ihrem „Nomadenleben“ setzte der Umzug nach Berlin ein Ende, als Sat.1 sie 2004 für das Boulevardmagazin „blitz!“ in die Hauptstadt holte.

Nach ihrem Ausflug ins Boule-

vardfach beschloss Kerstin Linnartz im Jahr 2005, eine Pause von der hektischen Medienwelt zu machen und reiste nach Indien, wo sie mehrere Jahre ihre kompletten Winter verbrachte, um ihrer zweiten Leidenschaft – Yoga – mehr Tiefe zu geben. Die Liebe zum Yoga führte 2010 zur Gründung ihrer Firma „Be better“, mit der sie weltweite Yogaferien- und Workshops anbietet.

Seit 2012 moderiert sie wöchentlich das Lifestyle-Format „Life & Harmony“. Als Botschafterin setzt Kerstin sich für die Organisation „School for Life“ ein. Dabei reist sie auch persönlich nach Asien, um sich vor Ort über das Leben der Waisenkinder zu informieren oder organisiert als Schirmherrin Charity-Events. Es ist ein Auszug aus der Vita der 37-Jährigen.

Was spannend und erfüllend klingt, war es für Kerstin Linnartz längst nicht immer. „Zu viel Input, zu früh zu viel Geld, zu viele Reisen ... von allem zu viel. Ich hatte alles und fühlte mich dennoch leer“, schreibt sie in ihrem Buch. „Ich weiß nicht, wie es weitergegangen wäre, wäre nicht Yoga in mein Leben getreten...“

Leute aus aller Welt

Yoga hat ihr Leben verändert, und das Buch über Yoga ist nun ein neues Projekt im Leben der Indestädterin. Die Anregung, ein Buch zu schreiben, gaben ihr Yogaschüler. „Ich habe während meiner Zeit in Indien Leute aus aller Welt unterrichtet. Außerdem habe ich auf meinen Reisen die verrücktesten Dinge erlebt mit diversen Gurus, bei unfassbaren Zeremonien oder an Plätzen, die kaum ein westlicher Mensch je besucht hat“, so Linnartz. Als die Anregung der

Schüler häufiger kam, befasste sie sich ernsthaft mit dem Gedanken. Rund zwei Jahre hat es gedauert, bis die Arbeiten vom Erstellen des Konzeptes über das Schreiben bis hin zu den Fotoshootings in Indien samt Erstellen der DVD fertig waren. In Indien gehe man viel pragmatischer ans Yoga heran. Es sei mehr Wissenschaft und weniger Wellness-Lifestyle als hierzulande. „Yoga wird dort als Ganzes betrachtet – nicht nur als hip-



In Indien erlebte die Indestädterin Kerstin Linnartz viele unvergessliche Momente.
Fotos: GU/All about Yoga/Carsten Sander

per Sport. Es ist völlig klar, dass es neben den Asanas (Körperübungen) auch die anderen Aspekte des Yoga gibt, nämlich Atmung, die richtige Geisteshaltung, Philosophie, Ernährung und Ethik. Ohne diese Bereiche zu schulen, praktiziere ich kein ‚echtes‘ Yoga, sondern nur Gymnastik“, sagt Kerstin Linnartz.

Sie ist überzeugt, dass ganzheitlich praktiziertes Yoga jeden zu „einem kompletteren Menschen machen kann – nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch“. Und ihre „Allround-Waffe Yoga“ möchte sie über das Buch teilen.

Das geschieht auf unterhaltensame Art und Weise. Körperübungen und Atemtechniken werden unter anderem beschrieben, es gibt aber auch nette Anekdoten und Hinweise zum ganzheitlichen Yoga. Beispielsweise: „Wenn Ihr noch zu der Sorte Leser gehört, die mit Yoga rein körperliche Übungen verbindet und jetzt denkt: ‚Was hat denn mein Geist damit zu tun?‘, dann versucht doch mal, einen Kopfstand zu machen, während Ihr an das Businessmeeting vom Vortag denkt...“

Mehr im Internet:
www.kerstin-linnartz.de

KURZ NOTIERT

Hier folgt eine Titelzeile oder auch zwei Zeilen

Aachen. Und hier soll jetzt der Grundtext laufen, aber ich weiß nicht, was ich hier schreiben soll.

ES FREUT UNS, ...

... dass alle T

ES ÄRGERT UNS, ...

... dass es vh hat.

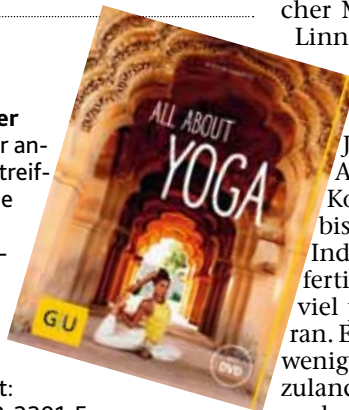
Ein Werk nicht nur für Anfänger

Das Buch „All about Yoga“ samt DVD von der Indestädterin Kerstin Linnartz ist im Verlag Gräfe und Unzer erschienen. Auf 144 Seiten nimmt die Autorin die Leser mit auf eine Reise rund um die altindische Bewegungslehre.

Das Werk mit vielen Farbfotos ist zum Preis von 24,99 Euro erhältlich und richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene.

Auf die Leser wartet unter anderem ein Streifenzug durch die Geschichte und Philosophie des Yoga.

Die ISBN-Nummer ist: 978-3-8338-3391-5.



2-34-1T

Unterzeile - Unterzeile - Unterzeile

Eschweiler. An der Erich-Kästner-Schule in Eschweiler ist derzeit so einiges aus Fugen geraten. Pädagogisch ist alles im Lot, aber der Zustand des Gebäudes ist zum Teil kritisch, seitdem hier Bergbauschäden festgestellt wurden. In der zurückliegenden Sitzung des Bauausschusses der Städteregion Aachen berichtete die Verwaltung über den aktuellen Sachstand. Zunächst einmal wurde dabei deutlich, dass die Sanierung bzw. Teilerneuerung der Schule eine teure Angelegenheit ist: Nach einer aktuellen Schätzung geht die Verwal-

tung von 1,75 Millionen Euro Gesamtkosten aus. Zuvor stand auch die Überlegung im Raum, ob es grundsätzlich Sinn macht, die Schule am jetzigen Standort in der Sticher Wilhelminenstraße fortzuführen. Der Städteregionstag hat in seiner Sitzung am 18. Juli beschlossen, am Standort festzuhalten und die notwendigen Schritte zur Haldensicherung und Gebäudesanierung einzuleiten. Bereits im Mai hatte das Bergamt Arnsberg mit Maßnahmen zur Sicherung des Altbergbaus (Flöze) begonnen; auch wurde lockeres Hal-

denmaterial gesichert. Bei allen Schäden zeigte man sich erleichtert darüber, dass am unterkellerten Altbaubereich keine Schäden festgestellt wurden und auch Lehrerzimmer und Pausenhalle nicht betroffen sind. Dennoch geht es nicht ohne Abrissarbeiten. Die nicht unterkellerten Klassenräume wurden inzwischen abgerissen. Zwar konnten nicht alle notwendigen Arbeiten in den Sommerferien erledigt werden (unter anderem führte die Zerstörung eines Hauptstromkabels zu Verzögerungen), aber der Schulbetrieb konnte

nach den Ferien wieder gefahrlos aufgenommen werden.

Ersatzweise für den Gebäudeabriss sollen nun Fertigbauklassen aufgestellt werden. Die Betonarbeiten sollen noch vor Beginn der Forstphase ausgeführt werden, damit dann im Frühjahr 2014 die Fertigbauklassen aufgestellt werden können.

Die Verwaltung hat ausgerechnet, dass bereits nach einer Nutzungsdauer von rund dreieinhalb Jahren der Kauf von Fertigklassen sich wirtschaftlicher darstellt als eine Anmietung. Auch wenn

durch die aktuelle Diskussion zum Thema Inklusion die weitere Entwicklung im Bereich der Förder-schulen insgesamt schwer einzuschätzen hat sich die Verwaltung dennoch zu den Investitionen entschlossen, da gegenüber dem Vorjahr die Schülerzahl noch einmal angestiegen ist. An der Förderschule mit dem Schwerpunkt Sprache im Primarbereich werden rund 110 Schüler aus den Städten Eschweiler und Stolberg in neun Klassen unterrichtet. (P. St.)

Haben auch Sie etwas, das Sie freut oder ärgert? Rufen Sie an (☎ 555 49 30), faxen Sie (555 49 49) oder schreiben Sie uns – Kontaktadressen siehe unten.

KONTAKT

ESCHWEILER ZEITUNG

Lokalredaktion:
Engelthorstraße 18, 52249 Eschweiler,
Tel. 0 24 03 / 555 40 - 30, Fax 0 24 03 / 555 40 - 40.
e-Mail:
lokales-eschweilerzeitungverlag-sachen.de
Rudolf Möller (verantwortlich), Patrick Nowicki,
Tobias Röber.
Leserservice: 0241 / 5101 - 701
Servicestelle:
Librodrom
Markenstr. 2, 52249 Eschweiler
Tel. 0 24 03 / 7 497 233, Fax: 0 24 03 / 45 84
Öffnungszeiten:
Mo bis Fr. 9 bis 18.30 Uhr. Sa. 9 bis 15 Uhr