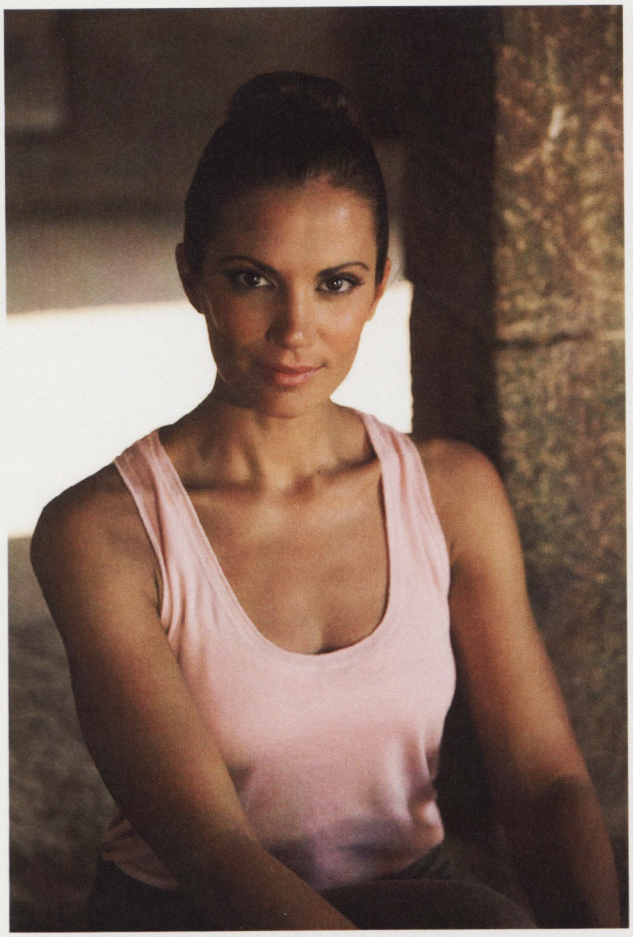
Balance im Alltag mit Yoga

Das Wort Yoga kommt aus dem indischen Sanskrit, bedeutet „Harmonie, Einheit" und ist mehrere tausend Jahre alt. Yoga beinhaltet körperliche Übungen, Atemtechniken sowie Konzentrationsübungen und verspricht durch das Praktizieren ein Wohlbefinden und eine Harmonisierung mit Körper, Geist und Seele.



TV- Moderatorin Kerstin Linnartz praktiziert seit 17 Jahren Yoga und bietet seit einigen Jahren mit ihrer Firma „be better" weltweite Yogaferien und Workshops an. Am 2. September 2013 erscheint ihr Buch „All about Yoga", für das sie mit Starfotograf Carsten Sander spektakuläre Bilder und eine DVD in Indien, wo sie selber viele Jahre gelebt hat, produzierte. Mit Aveda spricht sie hier exklusiv über Ihre Verbindung zum Yoga und wie dies ihren Alltag beeinflusst.

Aveda: Wann hast Du mit dem Yoga begonnen und wie bist Du darauf aufmerksam geworden?

Vor 17 Jahren suchte ich nach einem Ausgleich zu meinem Leistungssport. Als mir ein Buch über Yoga empfohlen wurde, war das noch sehr exotisch. Es gab damals grade mal eine einzige Yogaschule in Köln, wo ich lebte. Yoga war noch weit davon entfernt, der Modetrend zu sein, der es heute ist. Ich fand so Gott sei dank gleich zu Anfang zum „richtigen" Yoga, das auch Meditation und Philosophie beinhaltet...

Aveda: Wie sieht Deine tägliche Yoga Praxis aus?

Das kommt auf meinen Tagesplan an. Wenn ich zu Dreharbeiten unterwegs bin und meine Visagistin schon um 06:00 morgens zu mir kommt, muss mein Mini-Programm reichen. Das allerdings muss immer sein, egal wo. Meine Routine aus Atemübungen, Kopfstand und Meditation kann ich aber Gott sein Dank in jedem Hotelzimmer praktizieren. An Tagen mit mehr Zeit darf es dann natürlich auch eine Asana-Klasse sein.

Aveda: Hat sich Dein Lebensstil durch Yoga verändert?

Oh ja. Ich würde sogar sagen, dass sich dank Yoga mein Leben um 180 Grad geändert hat. Früher habe ich extrem ungesund gelebt, habe wilde Parties gefeiert mit allem drum und dran, war sehr oft gestresst und hektisch. Heute achte ich viel mehr auf mich – ich habe immer noch eine Menge Spaß, aber sehr viel bewusster. Und nach inzwischen 17 Jahren Yoga fängt es an, sich auszuwirken: ich bin letzte Woche 37 geworden und inzwischen freue ich mich, wenn ich wieder wesentlich jünger geschätzt werde. (lacht)