



(http:// (http:// (http://

Home (http://www.gala.de/) / Stars (http://www.gala.de/stars/news/) / News (http://www.gala.de/stars/news/) / Interview / Kerstin Linnartz: Chakra Yoga ist für jeden!

v.gala.de/

**Villa S'Heretat**  
 Sehr exklusiv, Meer- und strandnah, Riesenpool  
**Ab 720 €** [Zum Angebot](#)

EXKLUSIV FÜR NEUE VIP MITGLIEDER  
**50%**  
 AUF DEIN ERSTES SPORTOUTFIT  
 KOSTENLOSE LIEFERUNG

**JETZT LOSLEGEN**



v.facebook.com/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fwww.gala.de%2Fstars%2Fnews%2Finterview%2Fkerstin-linnartz-chakra-yoga-ist-fuer-jeden\_1398921.html%3Futm\_source%3Dfacebook\_share%26utm\_medium%3DsocialBarFloating

26. Februar 2016 14:08

KERSTIN LINNARTZ  
**Chakra Yoga ist für jeden!**

Moderatorin und Autorin Kerstin Linnartz hat mit "Chakra Yoga" ihre erste Yoga DVD auf den Markt gebracht. Im GALA-Interview spricht sie über ihre Arbeit mit den Übungen und wie sie ihren Alltag prägen

(http://www.gala.de/\_socialMediaEmail/form?storyId=1398921&type=story)  
 (http://www.facebook.com/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fwww.gala.de%2Fstars%2Fnews%2Finterview%2Fkerstin-linnartz-chakra-yoga-ist-fuer-jeden\_1398921.html%3Futm\_source%3Dfacebook\_share%26utm\_medium%3DsocialBarFloating&via=gala)  
 (http://twitter.com/share?url=http%3A%2F%2Fwww.gala.de%2Fstars%2Fnews%2Finterview%2Fkerstin-linnartz-chakra-yoga-ist-fuer-jeden\_1398921.html%3Futm\_source%3Dtwitter\_share%26utm\_medium%3DsocialBar&via=gala)  
 (http://image.gala.de/v1/cms/p/kerstin-linnartz-1398921.html%3Futm\_source%3Dgoogle\_plus%26utm\_medium%3DsocialBar&via=gala)

In einem schönen Gebäude direkt an der Hamburger Elbe empfing mich Moderatorin und Buchautorin Kerstin Linnartz, 39, zu unserem **Interview** (<http://www.gala.de/thema/interview>). Sie hatte gerade ein kleines Schnupper-**Workout** (<http://www.gala.de/thema/workout>) gegeben und steht mir nun in einem hausinternen Café Rede und Antwort. „Chakra Yoga“ heißt ihre erste große Yoga DVD, die am 26. Februar im Handel erschien. Die 39-Jährige praktiziert bereits seit 20 Jahren Yoga. Nach einem Burnout entschied sie sich für eine Auszeit und zog für geplant ein Jahr nach Indien. Aus dem einen Jahr wurden ganze sieben, bevor es die Moderatorin wieder zurück nach Deutschland verschlug. Seit ihrer Rückkehr hat sie bereits zwei Yoga-Bücher auf den Markt gebracht, bietet mit ihrer Firma „be better“ Yoga-Workshops und –Ferien an und vertreibt mit der Marke erfolgreich Produkte wie Tees, Kalender oder **Bekleidung** (<http://www.gala.de/thema/bekleidung>).

Im Interview mit GALA erzählt Kerstin Linnartz von ihrer neuen Yoga DVD und wie sie sogar der Prominenz mit ihren Tipps helfen konnte.

**Nach ihren beiden Yoga-Büchern haben Sie jetzt mit „Chakra Yoga“ Ihre erste große Yoga-DVD veröffentlicht, wie genau unterscheidet sich die DVD inhaltlich von ihren bisherigen Yoga-Projekten?**

Mit Chakra Yoga kann man ein sehr spezifiziertes Training machen. Mein erstes Buch („All About Yoga“) war sehr allgemein gehalten, beim zweiten geht es um Business Yoga („Business Yoga“) und mit „Chakra Yoga“ habe ich nun mein bisher

Anzeige

**AUS DEM NETZWERK**

**N-TV.DE**

*Kinder und Jugendliche missbraucht: BBC-Moderatoren waren...*

(<http://www.n-tv.de/panorama/BBC-Moderatoren-waren->

**FREENET.DE**

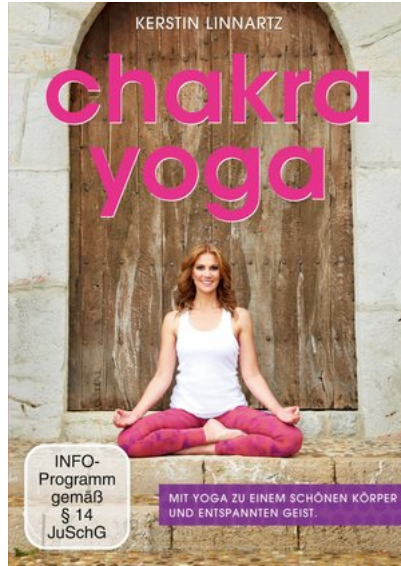
*Lydia Hearst: Essen am liebsten frisch vom Bauernhof*

([http://www.freenet.de/lifestyle/frauen/lydia-hearst-essen-am-liebsten-frisch-vom-bauernhof\\_5195394\\_4744024.html?](http://www.freenet.de/lifestyle/frauen/lydia-hearst-essen-am-liebsten-frisch-vom-bauernhof_5195394_4744024.html?)

speziellstes Projekt gestartet. Ich selbst arbeite damit schon seit über zehn Jahren und mir war es wichtig, ein Programm zu kreieren, bei dem man mit wenig Zeit sehr viel erreichen kann. Wir alle haben heutzutage immer weniger Zeit aber auch immer mehr Stress und mit Chakra Yoga kann man individuell, mit körperlichen und mentalen Übungen an sich selbst arbeiten.

**An wen richtet sich die DVD?**

Die DVD ist tatsächlich so kreiert, dass auch Anfänger damit einsteigen können. Gleichzeitig können aber auch Fortgeschrittene ihrer Praxis etwas hinzufügen, wenn sie alle Elemente in die vorgegebenen Übungen miteinbringen. Die DVD ist wirklich für jeden gedacht – ob berufstätige Mütter, gestresste Studenten, Burnout-Gefährdete Manager, oder auch für Menschen die abnehmen möchten.



([http://image.gala.de/v1/cms/Cj/kerstinlinnartz\\_chakrayoga-cover\\_10083236-original-lightbox.jpg?v=13206021](http://image.gala.de/v1/cms/Cj/kerstinlinnartz_chakrayoga-cover_10083236-original-lightbox.jpg?v=13206021))

© Celebrity Sports Media  
Seit dem 26. Februar 2016 ist die DVD "Chakra Yoga" von Kerstin Linnartz im Handel.



([http://image.gala.de/v1/cms/MZ/kerstin-linnartz\\_10083237-original-lightbox.jpg?v=13206064](http://image.gala.de/v1/cms/MZ/kerstin-linnartz_10083237-original-lightbox.jpg?v=13206064))

© Celebrity Sport Media  
Kerstin Linnartz bei den Aufnahmen für ihre Yoga DVD in Mallorca.

**Arbeiten Sie bei Ihren Yoga-Projekten mit vielen anderen Profis zusammen, die Ihnen Hilfe und Inspiration geben?**

Eigentlich weniger. Ich habe mir die Inspiration und das Wissen in den letzten 20 Jahren selbst erarbeitet. Während meiner Zeit in Indien habe ich erfolgreich ein Resort betrieben. Darum hatten wir das Glück, dass die weltweit bekanntesten Yogalehrer in unserem Resort ihre Retreats angeboten haben. Ich als Inhaberin des Resorts konnte in dieser Zeit und auch während meiner sonstigen Reisen eine Menge lernen. Ich habe

sexuelle-Raubtiere- utm\_source=RUN\_gala&utm\_medium=text&utm\_ca  
article17084991.html? utm\_source=RUN\_gala&utm\_medium=text&utm\_ca  
utm\_source=RUN\_gala&utm\_medium=text&utm\_campaign=veeseo\_RUN?  
utm\_source=RUN\_gala&utm\_medium=text&utm\_campaign=veeseo\_RUN)

**ZAHNERSATZ NÖTIG?**

Wir leisten sofort!  
Ohne  
Gesundheitsfragen,  
Wartezeit oder...

**GEO.DE**

Yoga - Indiens  
erstaunliche Medizin

([http://www.geo.de/GEO/geo-tv/yoga-indiens-erstaunliche-medizin-81692.html?utm\\_source=RUN\\_gala&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=veeseo\\_RUN](http://www.geo.de/GEO/geo-tv/yoga-indiens-erstaunliche-medizin-81692.html?utm_source=RUN_gala&utm_medium=text&utm_campaign=veeseo_RUN))  
([http://r.ligatus.com/?z=ykpk3EPF5ugr1C7LaSCW1gbzRQVzQf-s2AMFbzRF3v6jMXg8L8KfMIOVDkc1vU3eozzKakkoYOCnucmf09vtoHcw9HqZT772k-utp4LKHscUuQ2AqTAjmmLUMGKLUi53SPj19IK99p5\\_00-VU\\_uBr7zMzHTmy2F6lwCl](http://r.ligatus.com/?z=ykpk3EPF5ugr1C7LaSCW1gbzRQVzQf-s2AMFbzRF3v6jMXg8L8KfMIOVDkc1vU3eozzKakkoYOCnucmf09vtoHcw9HqZT772k-utp4LKHscUuQ2AqTAjmmLUMGKLUi53SPj19IK99p5_00-VU_uBr7zMzHTmy2F6lwCl))  
Anzeige



**DIE NÄCHSTEN GEBURTSTAGE**



**CHRIS MARTIN** **BRYCE DALLAS HOWARD**  
([http://www.gala.de/celebrity/chrismartin\\_100669](http://www.gala.de/celebrity/chrismartin_100669)) ([http://www.gala.de/celebrity/brycedallas-howard\\_100685](http://www.gala.de/celebrity/brycedallas-howard_100685))



**DANIEL CRAIG** **JESSICA BIEL**  
([http://www.gala.de/celebrity/danielcraig\\_100701](http://www.gala.de/celebrity/danielcraig_100701)) ([http://www.gala.de/celebrity/jessicabiell\\_100685](http://www.gala.de/celebrity/jessicabiell_100685))



**BOBBI KRISTINA BROWN** **BROOKLYN BECKHAM**  
([http://www.gala.de/celebrity/bobbikristinabrown\\_100701](http://www.gala.de/celebrity/bobbikristinabrown_100701)) ([http://www.gala.de/celebrity/brooklynbeckham\\_100685](http://www.gala.de/celebrity/brooklynbeckham_100685))

**BILDER DES TAGES**

also auf ganz hohem Niveau viel Input und Inspiration bekommen. Die Elemente die für mich bei diesen Erfahrungen am besten funktioniert haben, habe ich mir herausgepickt und für meine Arbeiten behalten.

**Sind Sie auch für ein paar prominente Personen eine Ratgeberin?**

Namen darf ich hier leider keine nennen, aber ja, es gibt einige Kollegen die durch mich zum Yoga gekommen sind - und das hat mehrere Gründe. Auf der einen Seite bin ich eine authentische Ratgeberin, da ich selbst sieben Jahre in Indien ein „yogisches“ Leben geführt habe, auf der anderen Seite laufe ich aber auch im Designerkleid und mit **Champagner** (<http://www.gala.de/thema/champagner>) in der Hand über den roten Teppich. Darum können manche Menschen meinen Rat eher annehmen, als von jemand der sich in ein Batikgewand hüllt – auch wenn ich das natürlich nicht verurteile!

**Hat sich durch Ihre Schwangerschaft (<http://www.gala.de/thema/schwangerschaft>) etwas in Ihrer Yoga-Praxis verändert? (Im Mai 2015 ist Kerstin Linnartz zum ersten Mal Mutter einer Tochter geworden, Anm. d. Red.)**

Während der Schwangerschaft habe ich definitiv anders geübt und einige Dinge, wie zum Beispiel den Kopfstand, weggelassen, da das ein ungeborenes Kind gefährden kann. Nach der Schwangerschaft hat sich die Praxis insofern verändert, dass ich jetzt weniger Zeit habe. Bei den Programmen die nach der Schwangerschaft entstanden sind, war mir deshalb auch sehr wichtig, dass man mit wenig Zeit sehr viel erreichen kann.

**Welche Pläne haben Sie für die Zukunft?**

Es gibt tatsächlich einige tolle Pläne. Ich arbeite zum Beispiel im Moment an einer neuen DVD zum Thema Yoga und Beauty. Die Idee kam dadurch zustande, dass mich viele Frauen darauf angesprochen haben, wie ich es schaffe, so jung auszusehen. Yoga spielt dabei natürlich eine große Rolle, denn hier gibt es einige Übungen, die den Verjüngungsprozess stärken und gleichzeitig den Alterungsprozess verlangsamen. Da wir uns alle nicht von einer gewissen Eitelkeit befreien können, ist die Nachfrage nach einem solchen Projekt groß. Die DVD wird eines meiner nächsten Produkte sein, bei dem ich speziell den Ladies ohne Spritzen unter die Arme greifen möchte.



([http://image.gala.de/v1/cms/gl/kerstin-linnartz\\_10083238-original-lightbox.jpg?v=13206106](http://image.gala.de/v1/cms/gl/kerstin-linnartz_10083238-original-lightbox.jpg?v=13206106))

© Celebrity Sports Media  
Kerstin Linnartz

Carolin Rainer®Gala

**Was denken Sie über den Artikel?**



0



0



0

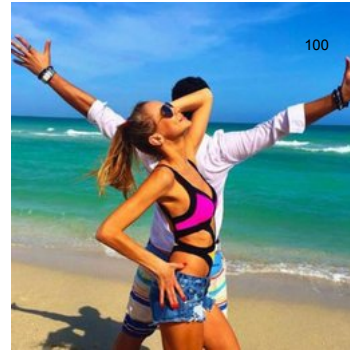


0



0

Powered by VICOMI



**TOP-NEWS**

**PAPARAZZI-FOTOS**

Stars gesichtet ([http://www.gala.de/star-gesichtet-2016\\_1367056.html](http://www.gala.de/star-gesichtet-2016_1367056.html))



**OSCARS 2016**

Die Pläne der Gewinner ([http://www.gala.de/2016-das-sind-die-plaene-der-gewinner\\_1401563](http://www.gala.de/2016-das-sind-die-plaene-der-gewinner_1401563))



**"BACHELORETTE" ALISA**

Alles aus mit ihrem Patrick! ([http://www.gala.de/alisa-alles-aus-mit-ihrem-patrick\\_1401909.ht](http://www.gala.de/alisa-alles-aus-mit-ihrem-patrick_1401909.ht))



**ERSTES SETBILD**

Stars bei den Dreharbeiten 2016



**MEHR ZUM THEMA**

Anzeige

STARS

**ROGER WILLEMSEN (†60)**  
*Trauerfeier in Hamburg*

([http://www.gala.de/stars/news/roger-willemsen-60-trauerfeier-in-hamburg\\_1395697.html](http://www.gala.de/stars/news/roger-willemsen-60-trauerfeier-in-hamburg_1395697.html))  
Anzeige

**ABNEHM-TYPEN-TEST**  
*Mach jetzt den BodyChange®-Test!*

([http://r.ligatus.com/?z=i5o4BnTL2q4NKUhQeaRmbkCuv0\\_NyPxWXQye-dO6GaZn3gZWleRaOFmEGLkFTGeiHnMOuNztWMg\\_7r4PGfQaT4rhgJjaooKcFD4W8m0SMdYJz5gLOmQ..](http://r.ligatus.com/?z=i5o4BnTL2q4NKUhQeaRmbkCuv0_NyPxWXQye-dO6GaZn3gZWleRaOFmEGLkFTGeiHnMOuNztWMg_7r4PGfQaT4rhgJjaooKcFD4W8m0SMdYJz5gLOmQ..))

**FLACHER BAUCH!**  
*Mutter entdeckt einen unglaublichen Trick und...*

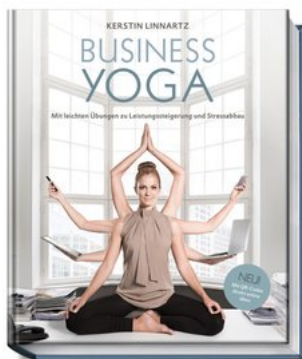
([http://r.ligatus.com/?z=TG5Ktbc1Ltx70FIWFYFd-Ht6FVDZ\\_PW1fulsQGdWpfr7yib8BghRkxzXlgTfg9IHk](http://r.ligatus.com/?z=TG5Ktbc1Ltx70FIWFYFd-Ht6FVDZ_PW1fulsQGdWpfr7yib8BghRkxzXlgTfg9IHk))



NEWS

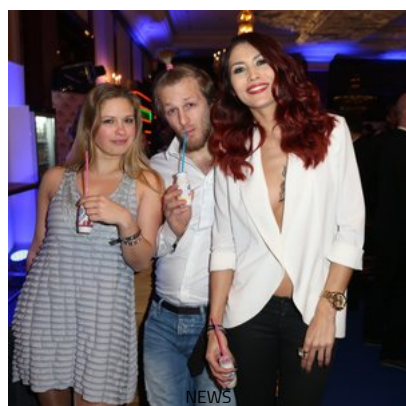
**MODESÜNDEN**  
*Kleidung, die Sie alt aussehen lässt*

(<http://www.gala.de/beauty-2810z8B0Dg06s4DrkK1RdngAp1G3aHJhdz>)



BEAUTYFEED

**KERSTIN LINNARTZ**  
*Die Tochter ist da*  
(<http://www.gala.de/stars/ne>)



NEWS

**BUSINESS YOGA**  
*Sieben Tipps gegen Stress im Büro*



NEWS

**FRÜHSTÜCK**  
*Das frühstücken die Promis*  
(<http://www.gala.de/stars/ne>)

**KERSTIN LINNARTZ**  
*Stolz auf den Babybauch*  
(<http://www.gala.de/stars/ne>)



**MOVIE MEETS MEDIA**  
*Gänsehautmomente : Auch...*  
<http://www.gala.de>



**WANAWAKE**  
*Ladies Dinner in Berlin*  
<http://www.gala.de>



**MOVIE MEETS MEDIA**  
*So war die Promiparty*  
<http://www.gala.de>



**GUIDO MARIA KRETSCHMER**  
*Mode für Ebay*  
<http://www.gala.de>



**FILMPREMIERE**  
*"Star Trek" - Reise um die...*  
<http://www.gala.de>



**PREMIERE**  
*"Yma - zu schön, um w...*  
<http://www.gala.de>



**PREISVERLEIHUNG**  
*Deutscher Hörfilmpreis*  
<http://www.gala.de>



**SONYA KRAUS**  
*Neue Show mit Andreas...*  
<http://www.gala.de>

PER E-MAIL VERSENDEN (HTTP://WWW.GALA.DE/\_SOCIALMEDIAEMAIL/FORM?

STORYID=1398921&TYPE=STORY)

EMPFEHLEN (HTTP://WWW.FACEBOOK.COM/SHARER.PHP?

U=HTTP%3A%2F%2FWWW.GALA.DE%2FSTARS%2FNEWS%2FINTERVIEW%2FKERSTIN-LINNARTZ-CHAKRA-YOGA-IST-FUER-JEDEN\_1398921.HTML%3FUTM\_SOURCE%3DFACEBOOK\_SHARE%26UTM\_MEDIUM%3DSOCIALBAR) TWITTERN (HTTP://TWITTER.COM/SHARE?

URL=HTTP%3A%2F%2FWWW.GALA.DE%2FSTARS%2FNEWS%2FINTERVIEW%2FKERSTIN-LINNARTZ-CHAKRA-YOGA-IST-FUER-JEDEN\_1398921.HTML%3FUTM\_SOURCE%3DTWITTER\_SHARE%26UTM\_MEDIUM%3DSOCIALBAR&VIA=GALA) GOOGLE PLUS (HTTPS://PLUS.GOOGLE.COM/SHARE?

URL=HTTP%3A%2F%2FWWW.GALA.DE%2FSTARS%2FNEWS%2FINTERVIEW%2FKERSTIN-LINNARTZ-CHAKRA-YOGA-IST-FUER-JEDEN\_1398921.HTML%3FUTM\_SOURCE%3DGPLUS\_SHARE%26UTM\_MEDIUM%3DSOCIALBAR)

0 Kommentare

Sortieren nach



Kommentar hinzufügen ...

Facebook Comments Plugin

# Gala

DAS HEFT

FÜR UNTERWEGS

GALA IM ABO



## ARCHIV

ALLE ARTIKEL, BILDERSTRECKEN UND ([HTTP://WWW.GALA.DE/SERVICE/ARCHIV/](http://www.gala.de/service/archiv/))THEMEN ([HTTP://WWW.GALA.DE/THEMA/](http://www.gala.de/thema/))

TOP

### STARS

- News
- Party
- Star-Kinder
- GALA-Events
- Starporträts von A bis Z
- Specials

### BEAUTY + FASHION

- Star-Frisuren
- Make-up
- Pflege + Anti-Aging
- Sport + Fitness
- Styletrends
- Star-Looks
- Stil-Ikonen
- Fashion Shows
- Schmuck
- Gala Loves
- Wedding

### LIFESTYLE

- Wohnen + Lebensart
- Entertainment
- Gourmet
- Horoskope
- Fun & Win

### ROYALS

- Britisches Königshaus
- Skandinavische Königshäuser
- Weitere Königs + Fürstenhäuser

### SONSTIGE

- Für Newsletter anmelden
- Shopping
- Bilder
- Abo
- Archiv
- GALA-Audio
- Rss

Newsletter (<http://www.gala.de/service/newsletter/anmeldung/>) Werbung (<http://www.gujmedia.de/print/portfolio/gala/>)

Nutzungsbasierte Online-Werbung (<http://ems.guj.de/service/oba>) Impressum ([http://www.gala.de/service/impressum\\_182089.html](http://www.gala.de/service/impressum_182089.html))

Jobs (<http://www.guj.de/karriere/>) Datenschutzbestimmungen ([http://www.gala.de/service/datenschutzbestimmungen\\_182069.html](http://www.gala.de/service/datenschutzbestimmungen_182069.html))

Allgemeine Geschäftsbedingungen ([http://www.gala.de/service/allgemeine-geschaeftsbedingungen\\_182085.html](http://www.gala.de/service/allgemeine-geschaeftsbedingungen_182085.html))

Abo ([http://shop.gala.de?onwewe=0605&utm\\_campaign=galade-footer&utm\\_term=gala](http://shop.gala.de?onwewe=0605&utm_campaign=galade-footer&utm_term=gala))

© Gala.de 2016