



(HTTP://FITNESSFRIENDSFAVORITEN.DE)

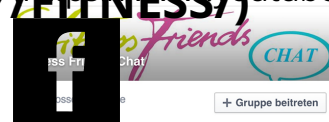
🏠 / Fitness (<http://fitnessfriendsfavoriten.de/category/fitness/>) /

Yoga Queen Kerstin Linnartz im Interview

(HTTP://FITNESSFRIENDSFAVORITEN.DE/)



(<https://www.youtube.com>)



(<https://www.facebook.com>)

SS

//FITNESSFRIENDSFAVORITEN.DE/CATEGORY/FITNESS/

Y

//FITNESSFRIENDSFAVORITEN.DE/CATEGORY/BEAUTY/

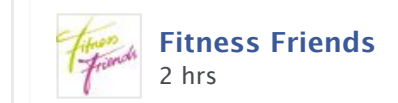
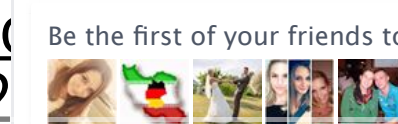
([/#facebook](#))

([/#twitter](#))

//FITNESSFRIENDSFAVORITEN.DE/CATEGORY/FOOD/

([/#google\\_plus](#))

(<https://www.addtoany.com/interview%2F&title=Yoga%2>)



Habt ihr schon unser Interview moderiert? Kerstin Linnartz ist inspirierend, die Dame!



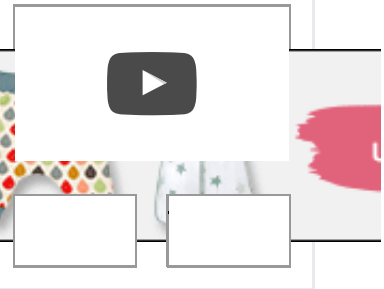
# YOGA QUEEN KERSTIN LINNARTZ IM INTERVIEW

Seit über einer Dekade sieht man Kerstin Linnartz auf Bildschirm und Bühne. Dabei ist sie nicht nur Moderatorin, Mutter, erfolgreiche Unternehmerin und Bestsellerautorin, sondern vor allem auch Yoga-Expertin. Eine echte Powerfrau eben! Ihre aktuellste Yoga DVD „Chakra Yoga“ haben wir in [diesem Artikel](#)

(<http://fitnessfriendsfavoriten.de/chakra-yoga/>) bereits vorgestellt. Jetzt bitten wir sie zum Interview!



(<https://www.youtube.com>



## DAS INTERVIEW

### Wie bist du zum Yoga gekommen und wie hat sich dein Leben durch Yoga verändert?

Kerstin Linnartz: In sehr jungen Jahren, mit 19, habe ich mit Yoga zunächst aus rein körperlichen Aspekten angefangen: Ich war Schwimmerin und habe etwas zum Ausgleich gesucht. Damals gab es kaum Yogastudios. Ich habe mit einem alten Buch angefangen, das war aus den 70ern. Ich habe autodidaktisch begonnen, und als es mir nach einem halben Jahr fantastisch ging, bin ich neugierig geworden. Da vor 20 Jahren das Angebot bei weitem nicht so groß war wie heute, habe ich Gott sei Dank in einer der wenigen Yogaschulen sofort das „echte Yoga“ gefunden. Dadurch habe ich sehr jung die verschiedenen Seiten des Yoga kennengelernt. Ich bin dann sehr früh in einen Ashram gegangen, ohne genau zu wissen, was mich dort erwartet. Ich hatte aber große Neugierde und war offen für alles. Ich war fasziniert von der Lehre, von Indien, von allem – und das gab meinem Leben eine ganz andere Richtung. Immerhin bin ich für sieben Jahre in Indien gelandet.

### Wie kombinierst du Yoga mit deinem Alltag? Hast du neben Job und Familie überhaupt noch genug Zeit dafür?

Dankeskarten Foto  
JETZT ENTDECKE



(<https://www.pregoshop.de/linnartz-kerstin-chakra-yoga/>)  
**Chakra Yoga**  
 von Kerstin Linnartz  
 EUR 18,95  
 (<https://www.pregoshop.de/linnartz-kerstin-chakra-yoga/>)  
 (<https://www.pregoshop.de/linnartz-kerstin-chakra-yoga/>)

Kerstin Linnartz: Seit ich Mutter bin, ist es natürlich eine große Herausforderung, mir meine Zeit zu nehmen. Meine Grundpraxis ist da – Atemübungen, der Kopfstand und eine kurze Sequenz meines Chakra Yoga gibt es gleich am Morgen. Lustigerweise fängt meine kleine Tochter gerade an, mich bei den Atemübungen zu imitieren... Längere Sessions oder der Besuch im Yogastudio muss ich allerdings inzwischen genauer planen.

### **Was ist das Besondere an Chakra Yoga?**

Kerstin Linnartz: Um es ganz einfach zu sagen: Das Chakra-System ist eine wahre Wunderwaffe. Jeder weiß: Wir haben ein Knochensystem, ein Blutkreislaufsystem, ein Nervensystem. Es gibt aber noch ein viel feineres System, wie „Stromkabel“, die sich durch unseren Körper ziehen. Das ist das Chakra-System. Der Strom, der dort durchfließt, nennt sich „Prana“. So wie man Strom nicht sehen kann, ist dies eine unsichtbare Energie. Diese Energie, diesen „Strom“, können wir lenken. So wie wir einen Mehrfachstecker in eine Steckdose stecken und dann sechs oder sieben Ausgänge haben, können wir mithilfe des Chakra-Systems unseren Strom anzapfen und ihn dorthin lenken, wo wir ihn haben wollen. Beziehungsweise für Zwecke einsetzen, für die wir ihn brauchen. Ich kann über das Chakra-System z.B. Schulter-Knie- oder Magenschmerzen reparieren. Ich kann ganz individuell schauen, was fehlt mir oder was kann ich verbessern – egal, ob ich abnehmen möchte oder bestimmte Teile meines Körpers bearbeiten. Das Besondere: Auch nicht-körperliche Dinge kann ich mit dem Chakra-Yoga angehen, wie z.B. Stress oder Sorgen. Ein weiteres Beispiel: Wenn ich Dinge oft auf die lange Bank schiebe, sie aber eigentlich erledigen müsste, weiß ich – dafür ist das dritte Chakra zuständig. Durch körperliche Übungen, Atemtechniken und / oder geistige

Übungen kann ich all diese Punkte angehen, an jedem Aspekt an mir arbeiten, ihn verbessern und „reparieren“. Chakra Yoga ist also ein sehr genaues Instrument.



**Du hast bereits zwei Bücher zum Thema Yoga verfasst. Was hat dich dazu bewogen, nun auch eine DVD zu produzieren?**

Kerstin Linnartz: Ja. Mein erstes Buch (der Bestseller „All about Yoga“

([http://www.amazon.de/gp/product/3833833912/ref=as\\_li\\_tl?](http://www.amazon.de/gp/product/3833833912/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=19454&creativeASIN=3833833912&linkCode=as2&tag=fffhp-21)

[ie=UTF8&camp=1638&creative=19454&creativeASIN=3833833912&linkCode=as2&tag=fffhp-](http://www.amazon.de/gp/product/3833833912/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=19454&creativeASIN=3833833912&linkCode=as2&tag=fffhp-21)

[21](http://www.amazon.de/gp/product/3833833912/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=19454&creativeASIN=3833833912&linkCode=as2&tag=fffhp-21)), Anm. der Red.) handelt von Yoga allgemein, den

Hintergründen und der Philosophie sowie den spirituellen

Aspekten. Mein zweites Buch („Business Yoga“

([http://www.amazon.de/gp/product/3954530678/ref=as\\_li\\_tl?](http://www.amazon.de/gp/product/3954530678/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=19454&creativeASIN=3954530678&linkCode=as2&tag=fffhp-21)

[ie=UTF8&camp=1638&creative=19454&creativeASIN=3954530678&linkCode=as2&tag=fffhp-](http://www.amazon.de/gp/product/3954530678/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=19454&creativeASIN=3954530678&linkCode=as2&tag=fffhp-21)

[21](http://www.amazon.de/gp/product/3954530678/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=19454&creativeASIN=3954530678&linkCode=as2&tag=fffhp-21)), Anm. der Red.) habe ich für gestresste Menschen

verfasst, die wenig Zeit und einen vollen Kalender haben.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist,

heutzutage bei all dem, was wir „auf der Uhr“ haben, noch

Zeit für sich selbst zu finden. Dazu gebe ich Tipps und

eine geniale 21-Tage-Formel, die hilft, schlechte

Gewohnheiten durch bessere zu ersetzen. Zudem habe

ich die neusten Erkenntnisse der modernen Wissenschaft in Sachen Burn Out und Stressforschung leicht

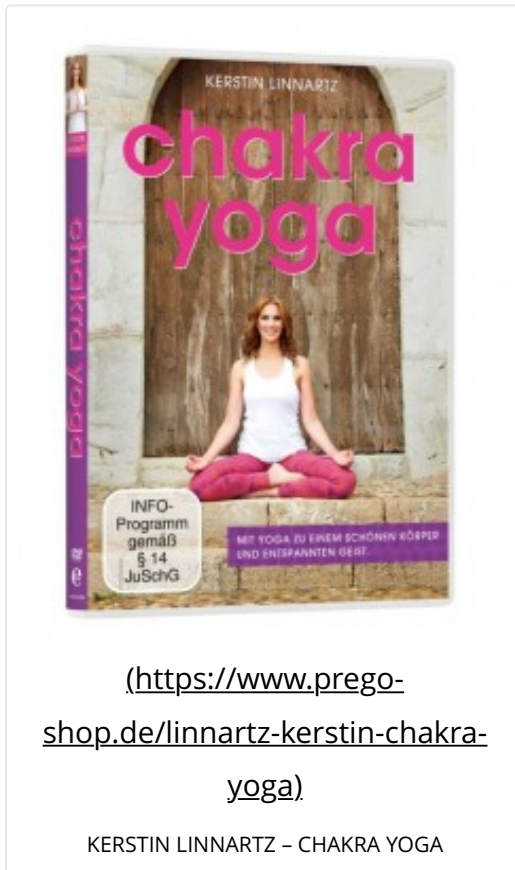
verständlich zusammengetragen – somit findet jeder sein persönliches Programm.

Die DVD ist im Grunde auf die vielen Nachfragen meiner

Schüler entstanden. Bei meinen 7-tägigen Yogareisen

habe ich ein Programm entwickelt, das in 7 Tagen durch

die 7 Chakren geht und alle Teilnehmer immer sprachlos begeistert sein lässt. Immer wieder wurde ich gefragt, wann ich endlich mal eine DVD mache. In meinem ersten Buch gibt es zwar schon eine DVD und in meinem zweiten sind QR-Codes zu den Übungsvideos, aber es war Zeit, dass sich die Leute meine Yoga-Retreats jetzt auch nach Hause holen können!



**Wodurch unterscheidet sich die DVD „Chakra Yoga“**

**(<https://www.prego-shop.de/linnartz-kerstin-chakra-yoga>) von anderen Yoga-DVDs?**

Kerstin Linnartz: Auch hier war mir wichtig, ein Programm anzubieten, das sich auch mit wenig Zeit absolvieren lässt. Denn es ist immer besser, zumindest regelmäßig ein wenig zu üben als nur selten ganz viel. Daher kann man mit „Chakra Yoga“ entweder pro Tag nur ein Chakra üben – das sind Einheiten à ca. 15 Minuten – oder mit mehreren Einheiten sein Programm so lang machen, wie man möchte. Zudem kann ich jeden Tag entscheiden, woran ich arbeiten möchte. Es gibt Tage, da ist man müde und braucht mehr Energie und an manchen Tagen will man

einfach nur runterkommen. Mit Chakra Yoga geht alles.

**Du sollst Menschen überzeugen Yoga zu praktizieren, was würdest du Ihnen sagen? Und wem würdest du raten, Yoga zu machen?**

Kerstin Linnartz: Ich überzeuge niemanden. Ein Mensch fängt dann mit Yoga an, wenn er bereit ist, sich selber etwas nachhaltig Gutes zu geben. Ich möchte niemanden zu seinem Glück zwingen. (lacht) Ich kann nur als gutes Beispiel vorangehen.

**Wieviel Zeit sollte man sich für Yoga nehmen?**

Kerstin Linnartz: Soviel wie möglich. Aber wie gesagt: Ein paar Minuten täglich sind besser als nichts und man soll sich realistische Ziele setzen. Das Konzept des „inneren Schweinehundes“ erkläre ich übrigens in „Business Yoga“ sehr genau.

**Setzt die DVD „Chakra Yoga“ (<https://www.pregoshop.de/linnartz-kerstin-chakra-yoga>) Vorkenntnisse voraus oder ist sie auch für Einsteiger geeignet?**

Kerstin Linnartz: Sie ist für alle Levels geeignet.

**Gibt es typische Anfänger-Fehler bzw. worauf sollten insbesondere Yoga-Neulinge achten?**

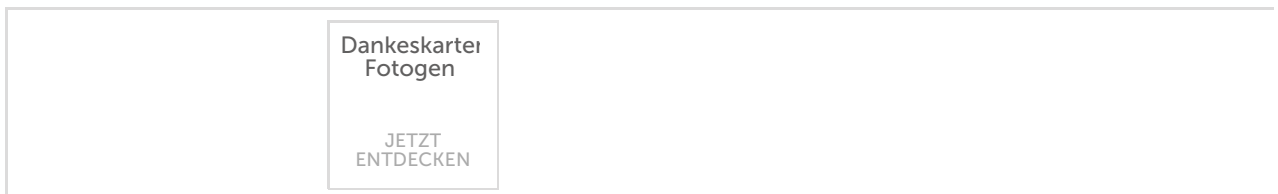
Kerstin Linnartz: Ja. Es ist wichtig, am Anfang genau zu üben und nicht zu ehrgeizig zu sein. Wenn eine Pose noch nicht geht, sich langsam heran arbeiten. Ein guter Lehrer führt einen Schüler da heran. Das betone ich immer wieder: Auf meinen Bildern und Videos zeige ich, wo die Reise hin geht. Es ist völlig ok, wenn man davon noch etwas entfernt ist!

**Möchtest du den FitnessFriends noch etwas mit auf den Weg geben?**

Kerstin Linnartz: Probiert es! Yoga ist so viel mehr als

„OMmmm“ singen! Schaut mich an: Yoga macht nicht nur fit, sondern auch glücklich und entspannt – ohne dass man auf Spaß im Leben verzichten muss! Und ich würde mich natürlich freuen, wenn die FitnessFriends irgendwann mal die „Wunderwaffe Yoga“ auf einem meiner Yoga-Retreats ausprobieren. Alle Termine dazu gibt es unter [www.be-better.eu](http://www.be-better.eu) (<http://www.be-better.eu>)

**Mehr zu Kerstin Linnartz findet ihr auf ihrer [Facebook Seite](http://Facebook.com/KerstinLinnartz) (<http://Facebook.com/KerstinLinnartz>) und ihrer [Homepage](http://www.kerstin-Linnartz.de) (<http://www.kerstin-Linnartz.de>)!**



[\\_/#facebook](#)  
[\\_/#twitter](#)  
[\\_/#google\\_plus](#)  
[\\_\(https://www.addtoany.com/share#u\\_interview%2F&title=Yoga%20Queen%20](https://www.addtoany.com/share#u_interview%2F&title=Yoga%20Queen%20)

## KOMMENTARE

0 Kommentare

0 Comments

Sort by Oldest

Add a comment...

Facebook Comments Plugin

## ÄHNLICHE ARTIKEL

([http://fitnessfrien  
topmodel-  
workout-test/](http://fitnessfrien<br/>topmodel-<br/>workout-test/))

### **DAS TOPMODEL WORKOUT - DER TEST! (HTTP://FITNE... TOPMODEL- WORKOUT- TEST/)**

Vor einigen Wochen haben wir innerhalb der Community mit diesem Artikel zum Test der Fitness DVD „Das Topmodel Workout“ von Fiona Erdmann und Felix Bauer aufgerufen. Das Workout soll Dich fit wie ein Model machen ...

Mehr

(<http://fitnessfriendsfavoriten.de/das-topmodel-workout-test/>)

([http://fitnessfrien  
hoop/](http://fitnessfrien<br/>hoop/))

### **HULA HOOP - DIESER SPORT WECKT**



## **KINDHEITSERI...** **(HTTP://FITNE...** **HOOP/)**

Wir alle haben sie: Erinnerungen an unseren allerersten Hula Hoop Reifen! Der Hula Hoop feiert gerade sein Come-Back, denn er bringt nicht nur eine Menge Spaß, er verbrennt auch Kalorien und trainiert Bauch und Tallie! ...

Mehr

(<http://fitnessfriendsfavoriten.de/hula-hoop/>)

(<http://fitnessfriendsfavoriten.de/yoga-the-body-mind-experience/>)

## **ELEMENT YOGA** **- THE BODY &** **MIND** **EXPERIENCE** **(HTTP://FITNE...** **YOGA-THE-** **BODY-MIND-** **EXPERIENCE/)**

Jeder kennt das Gefühl, durch Stress im Alltag aus dem Gleichgewicht zu geraten. Ein voller Terminkalender, wenig Zeit zum Abschalten, Druck im Job, keine Zeit für Sport oder für sich selbst. Das bringt uns auf ...

Mehr

(<http://fitnessfriendsfavoriten.de/element-yoga-the-body-mind-experience/>)

---

[\(http://fitnessfriendsfavoriten.de/tracy-anderson-workouts/\)](http://fitnessfriendsfavoriten.de/tracy-anderson-workouts/)

## **DIE NEUEN WORKOUTS VON TRACY ANDERSON (HTTP://FITNE... ANDERSON- WORKOUTS/)**

Tracy Anderson, die international bekannte Fitness-Trainerin der Stars, lässt von sich hören. Innerhalb der letzten Wochen hat sie zwei brandneue DVD Workouts veröffentlicht: „10 Minuten Express“ und „Bodyforming Cardio“. Das „10 Minuten Express“ Programm soll ...

[Mehr](#)

[\(http://fitnessfriendsfavoriten.de/tracy-anderson-workouts/\)](http://fitnessfriendsfavoriten.de/tracy-anderson-workouts/)

---

FITNESSFRIENDSFAVORITEN.DE

[IMPRESSUM \(HTTP://FITNESSFRIENDSFAVORITEN.DE/?PAGE\\_ID=285\)](http://fitnessfriendsfavoriten.de/?PAGE_ID=285)

DIESE WEBSITE BEINHALTET WERBLICHE BESPRECHUNGEN VON FITNESS, BEAUTY-, MEDIEN- UND ANDEREN PRODUKTEN.

[HOME \(HTTP://FITNESSFRIENDSFAVORITEN.DE/\)](http://fitnessfriendsfavoriten.de/) /

[FITNESS \(HTTP://FITNESSFRIENDSFAVORITEN.DE/CATEGORY/FITNESS/\)](http://fitnessfriendsfavoriten.de/category/fitness/) /

[BEAUTY \(HTTP://FITNESSFRIENDSFAVORITEN.DE/CATEGORY/BEAUTY/\)](http://fitnessfriendsfavoriten.de/category/beauty/) /

[FOOD \(HTTP://FITNESSFRIENDSFAVORITEN.DE/CATEGORY/FOOD/\)](http://fitnessfriendsfavoriten.de/category/food/)



[\(HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/FITNESSFRIENDS\)](https://www.facebook.com/fitnessfriends)



([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/USER/FITNESSFRIENDSTV](https://www.youtube.com/user/fitnessfriendstv))