



Die Pose muss nicht perfekt sein und darf bei jedem etwas anders aussehen. „Jeder Mensch und jeder Körper ist anders, jeder darf an seine eigenen körperlichen und mentalen Grenzen gehen“, weiß Carina Winterstein.

„Yoga ist nicht einfach nur eine Sportart“

Yogalehrerin Carina Winterstein spricht darüber, was sie an Yoga fasziniert

Wie bist du zum Yoga gekommen?

Ich war neugierig und habe Yoga vor rund zehn Jahren im Fitnessstudio ausprobiert. Auf meiner Thailandreise habe ich



Carina Winterstein lebt zusammen mit ihrer Familie in Gaimersheim. Die 32-jährige arbeitet in Teilzeit bei Audi und ist nebenbei selbstständig als Yogalehrerin und Doula. Ihre Hobbies sind reisen, nähen, kochen, essen und natürlich ihre große Leidenschaft – Yoga.

dann die Liebe zum Yoga und dessen Philosophie entdeckt und habe mich danach immer mehr damit beschäftigt und in verschiedenen Studios oder online Yoga praktiziert. So ist das dann nach und nach immer mehr geworden.

Wie bist du darauf gekommen, eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu machen?

Durch meine Freundin Birgit. Wir haben viel Zeit zusammen verbracht und Birgit ist eine leidenschaftliche Yogini, so nennt man die weibliche Form von Yogi. Wir haben gemeinsam nach einer Yogalehrerausbildung gesucht und wollten zuerst nach Bali, aber der Zufall oder das Schicksal hat es anders mit uns gemeint und so führte uns der Weg nach Mallorca. Dort machten wir gemeinsam eine 200-Stunden-Ausbildung zum „Hatha & Vinyasa Yogalehrer“. Ich wollte es eigentlich nur für mich machen, um meine Yogapraxis zu intensivieren. Habe aber dann doch sofort Kurse gegeben, zuerst nur für Familie und für Freunde zum „Testen“ und dann auch immer mehr Kurse und Workshops für alle. Ein Jahr später habe ich dann die 300-Stunden-Ausbildung zum Yoga Personal Trainer ebenfalls auf Mallorca gemacht,

und dann noch die Ausbildung zur Prä- und Postnatalyogalehrerin.

Was fasziniert dich an der Sportart?

Erstmal ist es mir wichtig zu sagen, dass Yoga keine Sportart ist, auch wenn das öffentliche Bild oft so scheint. Yoga ist ein ganzheitliches Lebenskonzept, eine Lebensweise, die durch die regelmäßige Yogapraxis den Körper, den Geist und die Seele in Einklang bringt. Denn nur in einem gesunden Körper kann auch ein gesunder Geist wohnen. Also wenn man so will ist es ein körperliches und mentales Training, das ein glückliche(re)s und zufriedene(re)s Leben zum Ziel hat. Daran arbeiten wir in jeder Stunde und das ist es, was mich so daran fasziniert. Yoga umfasst so viele Themen und die körperliche Übung, die sogenannten Asanas, sind nur ein kleiner Teil des Yoga. Atemübungen, Meditation, Konzentration, der Umgang mit dir Selbst und der Umwelt gehören genauso dazu und bilden ein großes Ganzes.

Warum hast du dich ausgerechnet für Yoga entschieden?

Es gibt einen Spruch der sagt „man kann den Wert von Yoga

nicht beschreiben, man muss ihn erfahren“ und genauso ist es auch. Seitdem ich das erste Mal Yoga gemacht habe, habe ich gemerkt, dass ich mich nach der Stunde richtig gut gefühlt habe und es richtig gut getan hat. Heute weiß ich, dass es daran liegt, dass Yoga Endorphine, Glücksgefühle freisetzt die man nach jeder Stunde spürt. Man merkt schnell, dass man Fortschritte macht, körperlich und mental und das motiviert zusätzlich. Jede Stunde ist anders, das macht es nie langweilig.

Lebst du seitdem du Yoga machst anders als früher?

Ja. Yoga verändert dich zwar nicht von heute auf morgen, aber ich spüre auf jeden Fall, dass es ein Prozess ist, der in Gang gesetzt wird. Ein Prozess der Selbstfindung, des Vertrauens in sich selbst und die Natur. Ich fühle mich viel ausgeglichener und innerlich ruhiger als früher und ich habe das Gefühl, dass ich eine stabile Basis habe, rege mich weniger über unwichtige Dinge auf. Ich lebe bewusster im Hier und Jetzt, kann schnell von der Arbeit abschalten, mache mir wenig Sorgen über die Zukunft oder andere Dinge und vertraue auf meine Intuition und mein Herz. Ich nehme meinen Körper viel