



GÄNSEHAUTMOMENT
Erst als Sabine Klink aufhört, um seine Aufmerksamkeit zu buhlen, und sich auf sich selbst besinnt, zeigt der Hengst ihr seine Zuneigung.

Glück – ohne dafür zu kämpfen

Auf einem Yoga-Seminar mit pferdegestütztem Coaching erlebt Chefreporterin Sabine Klink (57) etwas, das ihr Leben verändern könnte ...

Finden Sie zurück in Ihre weibliche Kraft!“ Die E-Mail mit der Einladung zum Yoga-Wochenend-Seminar für Frauen im Schloss Falkenhaus bei Bayreuth habe ich gleich gelöscht. Wer hat denn Zeit für so was, 790 Euro für drei Tage und überhaupt ... Im Schloss, mit Pferden, Energie tanken ...

Ich hab' die E-Mail wieder aus dem Papierkorb gefischt. „Wieder ins Gefühl kommen“, las ich, und alles in mir rief: „Jaaa, bitte!“ Denn obwohl ich Gefühls-mensch bin, habe ich seit Monaten Schwierigkeiten. Einzuschlafen, abzuschalten, in meinem Kopf rauscht es schon vor dem Aufstehen, ich denke, denke, grübele, so viele Informationen. Im Job überzeugen, die Beziehung retten, Streit in der Familie schlichten, zusehen, dass alles läuft. Wenn nicht ich, wer und was dann? Und wenn es am Wochenende still wird, fühle ich mich leer, bin nicht wirklich da. Okay, ich melde mich an.

Jetzt geht es mal nur um unser Wohl

Freitagabend sind zwölf Frauen aus München, Hamburg, Berlin und Frankfurt eingetrudelt, und wir finden uns zur Begrüßungsrunde im großen Schlosssaal auf Yogamatten zusammen. Kerstin Linnartz (46), Yogafrau und Life-Coach, erwartet uns im Schneidersitz, meine Güte, ist die schön! Mit jeder Silbe pustet sie den Krach des Alltags hinweg und versprüht spirituelle Energie. Sie versichert uns, wie wundervoll es sei, dass jede von uns jetzt hier ist, und dass es an diesen drei Tagen um unser Wohl gehen wird, wir die Last loslassen, wieder in unsere Kraft kommen. Nicht nur mir kommen die Tränen.

Nach dem Abendessen - Meditation. Im Nullkommanix meine ich, eine Handbreit über meiner Matte zu schweben, Hände, Füße sind schwer wie Beton. Der Kopf - leer. Keine Listen, keine perfekten Sätze für die nächste WhatsApp an den Mann, der sich nicht mehr meldet, keine blöde Stimme, die mir flüstert, was ich besser machen sollte. Ich schwebe.

Samstagsmorgens um acht nüchtern zurück auf der Matte. Yoga, Hüftdehnungen, Herzöffner-Haltung, es geht ums Empfangen, um weibliche Energie,



PERSÖNLICHES COACHING
Kerstin Linnartz erklärt Sabine, wie sie sich als ayurvedischer Vata-Typ besser erden kann

GEBALLETE WEIBLICHE KRAFT Beim Yoga im Schlosssaal lernen wir, an unsere Grenzen zu gehen - auf liebevolle Art

Vertrauen, Hinatmen, wo die Muskeln zittern, es anfängt, wehzutun, weil es mehr bewirkt als jeder Kraftakt. Und Tatsache, ich atme in den Schmerz, und er vergeht. Einfach so. Sollte ich mal bei Kummer und Stress anwenden ...

Später im Einzel-Coaching spricht Kerstin Linnartz mit mir über die ayurvedische Typ-Bestimmung. Wir finden mithilfe eines Fragebogens heraus, dass ich Typ Vata bin. Ein Luftikus, der zu viel denkt, powert, zu wenig geerdet ist. Kerstin zeigt mir, wie ich mich mit der Ujjayi-Atmung, bei der man es mit geschlossenem Mund in der Kehle rauschen lässt, gut erden kann.

Stimmt! Das mache ich auch immer, wenn sich mein Bluthochdruck meldet. Hilft wirklich! Dann gibt sie mir etwas mit auf den Weg, das ich erst später in voller Wucht begreifen werde: „Was du brauchst, ist bereits da. Du trägst es in dir. Was du im Außen nicht bekommst,

kannst du in deinem Inneren nähren.“ Dann dieser Satz: „Lass los, was dir nicht dienlich ist. Sich zu nähren ist nicht egoistisch!“ Wieder ihr elfenhaftes Lächeln: „Einfach mal nichts machen, Sabine! Nur sein! Es aushalten und sich überraschen lassen, was kommt. Wie die Sonne. Die scheint auch, ohne zu rufen: ‚Ich scheine!‘“ Wow! Ich will es versuchen, bedanke mich und laufe los, zum nächsten Abenteuer.

In der Halle würdigt mich Hengst Gypsy keines Blickes

Pferdegestütztes Coaching - dabei soll das Pferd als unvoreingenommenes hochsensibles Wesen auf Emotionen reagieren, die ich ausstrahle. Auch das spiegeln, was mir selbst gar nicht bewusst ist! In der Halle stolziert Gypsy an mir vorbei, schmeißt sich hin, wälzt sich genüsslich im weichen Sandboden. „Und? Was denkst du, Sabine?“, fragt Verena. „Beneidenswert“, sage ich, „sich einfach so gehen zu lassen, ohne auf Anwesende zu achten.“

Der ist so bei sich, und ich spüre, wie nervös ich werde. Gypsy spaziert ans Ende der Halle und ignoriert mich weiter. Ich rufe ihn, laufe hinter ihm her, trabe im Kreis - nix. Er würdigt mich keines



EINFACH MAL NUR SEIN
Am zweiten Tag fühlt sich Sabine schon viel unbeschwerter

Lass los, was dir nicht dienlich ist

Kerstin Linnartz unterstützt in ihren Seminaren Frauen, wieder in ihre weibliche Kraft zu kommen

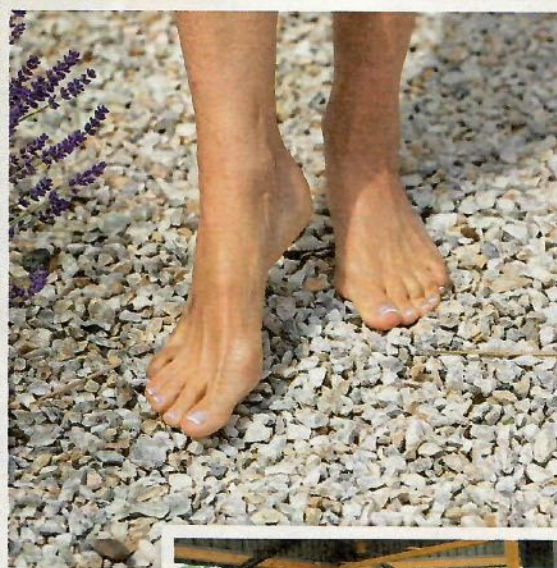
Blickes. Ich bin frustriert. „Geh ruhig zu ihm, sage ihm, wie du dich fühlst!“, rät Verena. Was? Na gut, jetzt nur nicht kneifen, ich stelle mich vor ihn und sage: „Das tut mir weh, dass du mich ignorierst.“ Da fängt er an, mich mit seiner Schnauze zu schubsen, ich stolpere rückwärts. Gehe wieder auf ihn zu, will mich behaupten, da kneift er mich am Arm, frech, wieder und wieder, Verena geht dazwischen. Ich könnte heulen.

„Schau mal, Sabine, deine Körperhaltung!“, sagt sie. Ich sehe mich in dem großen Spiegel an der Wand: verschränkte Arme, verbissenes Gesicht. Statt Schwäche zu zeigen, aufzumachen, habe ich die Dominante gespielt, ziemlich

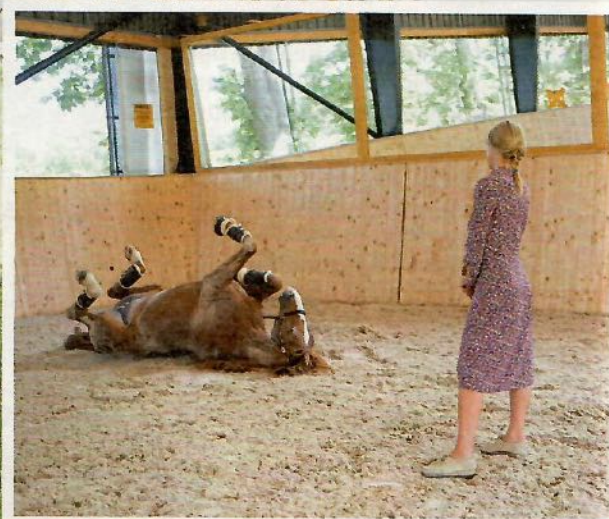
schlecht. „Was würde dir jetzt guttun?“, fragt Verena, und ich erinnere mich an Kerstins Worte. Erden! Alles ist in mir! Ich atme tief, spüre das Bedürfnis, meine Schuhe auszuziehen, gehe barfuß durch den kühlen weichen Sand. In einer Ecke sehe ich einen Regie-Stuhl, den stelle ich mir in die Mitte der Halle und setze mich darauf. Grinse, fühle mich wieder gut. Wir lachen.

Im Spiegel kann ich sehen, was hinter mir passiert

Schnauben hinten aus der Ecke, ich drehe mich nicht zu ihm, kann im Spiegel sehen, was passiert. Langsam kommt Gypsy näher, bis er ganz dicht



INS FÜHLEN KOMMEN
Sabine läuft barfuß durch den Schlossgarten und spürt die harten und weichen Böden



BENEIDENSWERT Der Hengst folgt völlig ungeniert seinem Bedürfnis

hinter mir steht. Legt sanft seine Nüstern an meinen Hals, schnaubt in mein Haar – und bleibt. Ich habe am ganzen Körper Gänsehaut. Verena auch: „Als du ganz bei dir warst, kam, was du dir gewünscht hast, zu dir, aus freien Stücken“, sagt sie. Das nehme ich mit. Und es wirkt schon. Keine Anrufe, keine WhatsApps, keine Beweis-Postings auf Instagram, wie toll alles war. Es war gut. Für mich. Fertig. ■

Weitere Infos

„The Power of a Woman“ – Yoga, Coaching und Retreat Mit Kerstin Linnartz, Infos auf: www.be-better.eu, E-Mail an: info@be-better.eu

Pferdegestütztes Coaching: Mit Verena Lienhardt. Kontakt: hello@ve-reflect.com. Termine für privat oder Firmen im Schloss Falkenhaus, Falkenhaus 16, 95460 Bad Berneck: Tel.: 01 70/3 3891 25