

WOMAN IN BUSINESS

DIE SINNE ÖFFNEN – SICH SELBST FINDEN

Es gibt diese Menschen, bei denen man sich gleich wohl und angenommen fühlt. Tina Kurz ist so ein Mensch. Auf ihren Yogaretreats hilft sie anderen dabei, sich persönlich und emotional weiterzuentwickeln und zu entfalten.

TEXT: CARMEN SCHNITZER
FOTO: JUDITH FRISCHE

„Die Wüste hat eine Stille und Weite, die uns auf ganz besondere Weise berühren kann. Sicher auch, weil wir das in dieser Art hierzulande nicht kennen. Natürlich fühlen wir auch Weite, wenn wir aufs Meer blicken oder auf einem Berggipfel stehen. Aber die Wüste hat noch einmal ganz andere Vibes.“ Schon allein, wenn Tina Kurz im Videochat von ihrem Yoga-Retreat in der marokkanischen Sahara schwärmt, kann man einen Hauch dieser Vibes spüren. Sieht das klare Blau des Himmels, von dem sie spricht, und die Beige-, Rot- und Orange-Schattierungen des Sandes, hört den Wind flüstern und riecht die duftenden Kräuter, die nach Regenfällen zwischen den Steinen sprießen. „Die Wüste spricht alle Sinne an“, erklärt Tina. *(Mehr dazu im Quick Talk rechts.)*

Schon früh kam die gelernte Personalreferentin mit den Themen Spiritualität und Achtsamkeit in Berührung – sie war gerade mal zehn, als ihre Mutter die Transzendente Meditation für sich entdeckte und auch den Rest der Familie damit vertraut machte. Bei Tina traf sie damit auf besonders fruchtbaren Boden. Ob Chakren- und Traumreisen oder Atemtechniken: Mit der Zeit eignete sie sich verschiedene Tools zum Entspannen und Fokussieren an, und als es später aufs Abitur zuing, unterstützte sie auch Mitschüler:innen mit ihrem Wissen.

Vielleicht liegt es an diesen frühen Erfahrungen, dass die Heilbronnerin bis heute einen sehr natürlichen, unverkrampften Zugang zu spirituellen Themen hat. Er blieb ihr auch erhalten, als sie zunächst einen handfesteren Beruf ergriff. Letzteres lag auch daran, dass sie schon mit 20 Mutter wurde und dadurch früh auf ein sicheres Einkommen angewiesen war. Doch die Liebe zum Menschen und zur geistigen Welt riss nicht ab. Als ihr Sohn größer und

selbstständiger wurde, ließ sie sich zur Kundalini-Yogalehrerin ausbilden. Zahlreiche weitere Aus- und Weiterbildungen folgten, darunter NLP, Shiatsu, Lomi-Lomi-Massage und Schamanismus.

Befragt, ob all die Ausbildungen und die Arbeit als Yogalehrerin neben Hauptberuf und Mama-Sein sie nicht haben ausbrennen lassen, gibt Tina lachend zu: „Manchmal frage ich mich selbst, woher ich die Kraft genommen habe.“ Aber nein, vor einem Burnout sei sie zum Glück verschont geblieben. Dennoch dauerte es, bis sie sich traute, sich ganz auf ihre eigentliche Berufung zu konzentrieren. Erst nach einer Trennung und nachdem ihr Sohn zum Studieren weggezogen ist, kündigte sie ihren Job und nahm sich Zeit herauszufinden, was sie wirklich wollte: Menschen durch Kommunikation,

Körpererfahrungen und Meditation auf ihrem Weg zu einem erfüllterem Leben zu begleiten. Und dann entwickelte sich alles ganz natürlich weiter.

Mittlerweile ist Tina durchgestartet mit ihrer Massagepraxis, als Yogalehrerin und Coachin, die auch außerhalb ihrer Heimatstadt Heilbronn geschätzt wird – zum Beispiel auf Yoga-festivals oder natürlich bei ihren Retreats, auf denen sie intuitiv und spielerisch auch Coachingelemente und schamanische Ansätze einbaut. Neben dem bereits erwähnten Achtsamkeitsretreat mit Wüstenwanderung in der marokkanischen Sahara (18.–26. Oktober) werden in diesem Jahr auch noch eines im Allgäu (18.–20. Mai) und eines im Kleinwalsertal (13.–18. Juli) stattfinden. Falls du jetzt Lust bekommen hast, Tina kennenzulernen: Noch sind Plätze frei!

quick talk

TINA KURZ

Dein Wüstenretreat klingt nach einem echten Highlight ...

Auf jeden Fall, ich freue mich auch schon wieder sehr darauf. Mit den Retreatteilnehmer:innen wandern wir wie die Nomaden durch die Wüste. Dabei verändert sich die Natur gefühlt alle zehn Minuten. Mal gehen wir auf festem Boden, mal auf weichem Sand. Manchmal begegnen wir Nomaden und wilden Kamelen. Und dann sind wir wieder weit und breit die einzigen Menschen in der Weite der Wüste. Du bist ganz nah an der Natur und kannst so auch auf magische Weise tief in dich selbst eintauchen.

Weil dieses Wandern auch etwas sehr Ursprüngliches hat?

Ich glaube ja. Es gibt ja so etwas wie das Zellgedächtnis – und ich denke, dieses Auf-der-Wanderschaft-Sein unserer Ahnen, das steckt tief in unserem Blut und daran erinnern wir uns unterbewusst. Yoga und Achtsamkeitsübungen unterstützen diese Erfahrung noch einmal auf besondere Weise.

Bekommst du auch Rückmeldungen, die das bestätigen?

Oh ja! Teilweise schreiben mir Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch Monate später, wie ihnen die neuen Erkenntnisse im Alltag helfen. Etwa, wenn es darum geht, Dinge nicht sofort zu bewerten, sondern erst mal nur wahrzunehmen – wodurch sie dann, wenn etwa negative Schwingungen von außen an sie hergetragen werden, einfach bei sich bleiben und konstruktiv damit umgehen können, anstatt sich aus der Bahn werfen zu lassen.

Mehr über Tina und ihre Angebote erfährst du unter tina-dev-murti.de Instagram: [@tina_dev_murti](https://www.instagram.com/tina_dev_murti)