



Karin Albrecht ist Autorin von mehr als zehn Fachbüchern

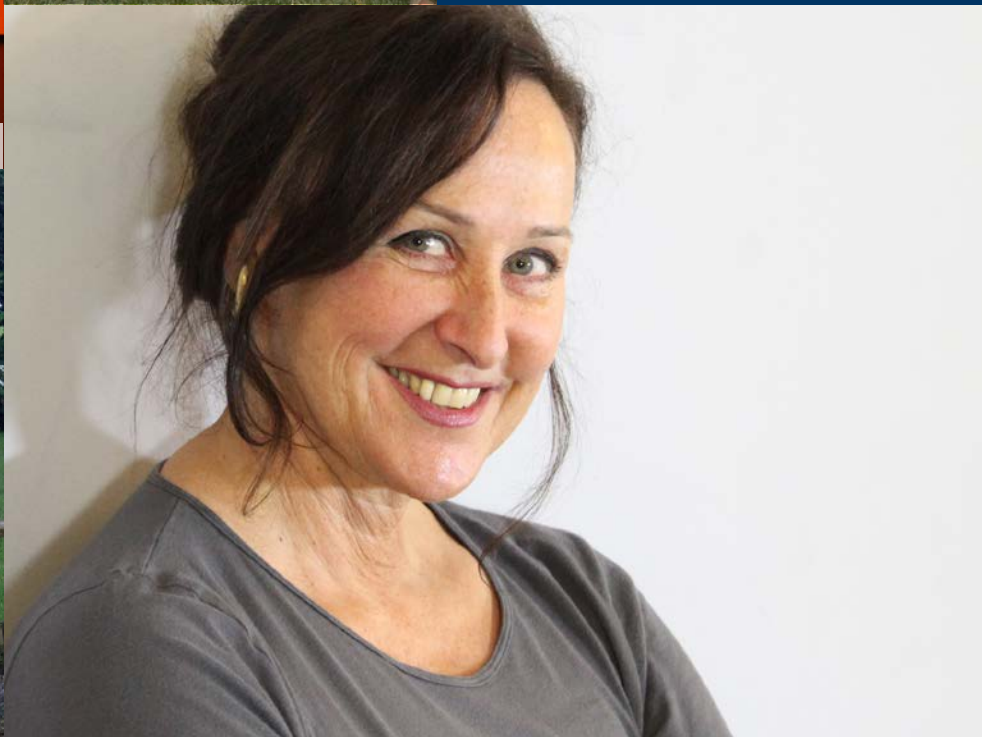


Karin Albrecht 1959

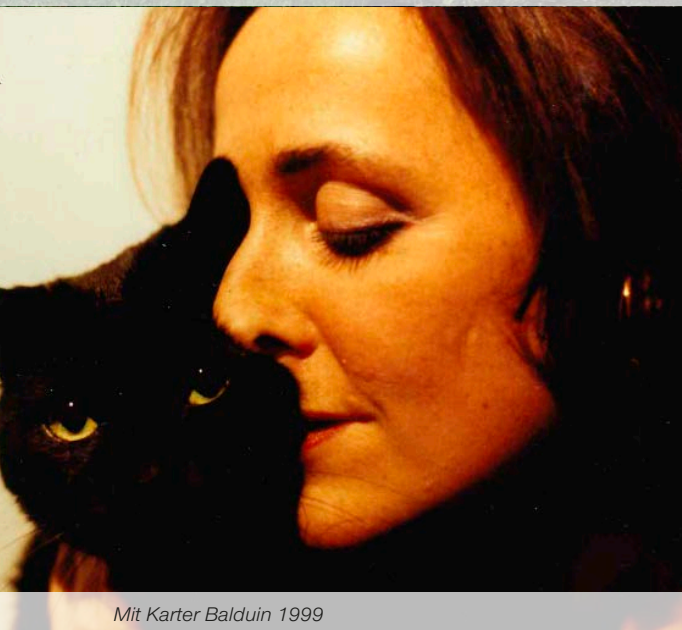
Karin Albrecht gehört zu den bedeutendsten Stretching-Experten in Europa. Die Schweizerin beschäftigt sich bereits ihr Leben lang mit den Themen „Körperhaltung“, „muskuläre Stabilisation“ und „Beweglichkeit“. body LIFE lernte die bekannte Referentin und Autorin von ihrer persönlichen Seite kennen.



Ort der Ruhe: Ihr geliebter Garten



Sie zählt zu den bekanntesten Stretching-Experten Europas



Mit Karter Balduin 1999



Karin Albrecht absolvierte eine Grundausbildung in klassischem Ballett, Modern- und Jazz Dance sowie ein Studium an der Martha Graham School of Contemporary Dance in New York

### Zur Person

**Name:** Karin Albrecht

**Alter:** 58 Jahre

**Beruf:** Autorin, internationale Referentin, Ausbilderin mit den Schwerpunkten Beweglichkeit, Körperhaltung, Stabilität und Sensomotorik. Stv. Geschäftsleitung der star education, Schweiz. Verantwortlich für das Antara® Bewegungskonzept.

**Familienstand:** vergeben

**Wohnort:** Im Winter in Zürich, im Sommer in einem kleinen Holzhäuschen auf dem Land

**Geburtsort:** St. Gallen

**Kontaktadresse:** karin.albrecht@star-education.ch, 079 676 37 69

## Ganz persönlich



### Karin Albrecht

#### Wie lautet Ihr persönliches Lebensmotto?

... Ich erlaube mir zu sein, ich erlaube mir zu tun und ich bin fähig, mit den Konsequenzen meiner Handlungen umzugehen.

#### Worauf sind Sie in Ihrer beruflichen Karriere besonders stolz?

... Das ist schwierig, denn ich habe immer sehr viel Unterstützung bekommen. Nichts, was ich verwirklicht habe, habe ich alleine getan. Vielleicht, dass ich mich nie korrumpieren liess und lasse. Ich bin nie eine Welle geritten, nur weil sie sich angeboten hat. Ich stehe klar und öffentlich zu meinen Gedanken und begründe meine Kritik – das kostet Kraft. Ja, ich glaube, ich bin stolz darauf, keine Mitläuferin zu sein.

#### Und was würden Sie mit Ihrem heutigen Wissen anders machen?

... Wenn man mit sich Freundschaft geschlossen hat, ist man auch mit seinem Weg versöhnt. Sicher, der Bildungs- und Ausbildungsmarkt heute ist ein völlig anderer als vor 40 Jahren. Vielleicht würde ich heute einen akademischen Weg wählen. Ich bin mir jedoch nicht sicher, denn meine Ausbildung zur Tänzerin, die Tausenden von Stunden Training führen zu einer Bewegungskompetenz und Bewegungserfahrung, die mit einem Studium nicht erreicht werden kann. (...)

**Wie sieht in Ihrem Job als erfolgreiche Geschäftsfrau Ihre persönliche Work-Life-Balance aus?**... Schlecht. Ich arbeite sehr viel und mein Time-Management ist unglaublich unrealistisch. Dazu

kommt, dass ich nach der minimalsten Erholung derart kreativ bin, dass ich in No-Time wieder im nächsten Schlamassel stecke. Ich bin zu oft erschöpft und ich gönne mir zu wenig für die Seele; Konzerte, Musik, Theater – zum Glück lese ich jeden Tag, immer in der Früh, gute Sätze, schöne Worte. Literatur tut mir gut.

#### Sie sind seit vielen Jahren in der Fitnessbranche aktiv. Wie beurteilen Sie die momentane Entwicklung der Schweizer Fitnessbranche und welche Konsequenz ziehen Sie daraus als Unternehmerin?

... Die Vielseitigkeit, das grosse Angebot, die vielen Konzepte, das ist neu. Bei den jungen Trainern sehe ich zwei Bedürfnisse. Es gibt Trainer, die einfach so schnell wie möglich ein Konzept erlernen und dann dieses Konzept umsetzen und anbieten wollen. Und es gibt die Trainer, die vertieftes Wissen, stabile Kompetenz, vielseitige Praxis erwerben wollen, um mit Eigenverantwortung mit dem Kunden arbeiten zu können.

Wir als Schule, als star education, betrachten es als unsere Aufgabe, beides gut umzusetzen. Gute Konzepte wie Antara®, M.A.X., BOOST, smart-Abs und kompetente Trainer zu erschaffen. Wir nehmen einen Zeitgeist ernst und nehmen Trends dann auf, wenn man diese gescheit umsetzen kann. Die Qualität eines Trainings ist nicht über die Trainingsintensität definierbar. Es ist der Kunde, der bestimmt, was ein richtiges, ein gutes Training ist. (...) Unsere Aufgabe ist es, die besten Inhalte und die besten Bedingungen anzubieten, um dies zu erreichen.

#### Welchen Lebensraum möchten Sie sich unbedingt erfüllen oder haben Sie sich bereits erfüllt?

... Ich würde gerne richtig gut kochen können (...). Für mich ist Kochen wie eine Meditation; man muss sich auf die Nahrungsmittel einlassen, Tempo und Geduld gleichzeitig haben, Mut für die Kräuter und Gewürze, Timing, um die Reihenfolge nicht zu vermasseln. Richtig gut kochen braucht viel Übung und daran hapert es gewaltig in meiner jetzigen Lebensphase. So geht es mir auch mit meinem kleinen Garten. Ich liebe diesen Platz. Ich habe einen weissen Garten angelegt, alles weisse Blumen, aber die Pflanzen folgen nicht mir, sondern den Gegebenheiten, dem Boden, dem Licht, den Jahreszeiten. Das ist eine wichtige Erfahrung für mich. (...)

#### Was bedeutet für Sie persönlich „Glück“?

... Glück bedeutet, hier leben zu dürfen, als Mensch und als Frau, gleichberechtigt geschätzt und frei leben zu dürfen. Glück bedeutet, eine Aufgabe zu haben oder gewählt zu haben. (...) Glück bedeutet zu lieben. Ich liebe es zu trödeln, Gedanken nachhängen, schauen, beobachten, verloren gehen im Tun und im Sein. Mich nicht beeilen zu müssen, die Zeit vergessen zu können, alleine zu sein, nicht zu sprechen, stundenlang auf dem Bauch zu liegen und zu lesen, das sind Momente, die mir unglaublich gut tun. In meinem Leben gibt es sehr viel Glück.