

Biografie Stefan Datt

das Interview führte Sandra Rumal



Frage: Wer bist Du, und was tust Du in Deinem Leben?

Mein Name ist Stefan Datt. 1972 wurde ich in Wiesbaden geboren. Heute bin ich selbständiger Heilpraktiker für Physiotherapie und Yogalehrer in Berlin. Im Alter von 24 Jahren zog es mich auf der Suche nach einem tieferen Verständnis der großen Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele für 6 Jahre in einen indischen Ashram, um dort ein Leben in Yoga, Meditation und selbstlosem Dienst zu leben.

Nach dieser klösterlichen Zeit und mit einem dankbaren weiten Herz begann ich umgehend mit der Organisation des 1. Berliner Yogafestivals. Ich hatte den Eindruck, die ‚boomende‘ Yogaszene Berlins bräuchte eine kompetente und sympathische Yoga-Großveranstaltung, um Distanzen untereinander ab- und gemeinsam eine erhebende positive Energie aufzubauen. Seit 2004 ist das Berliner Yogafestival die größte Yogaveranstaltung in Europa und für viele Yogafans, das ‚schönste Wochenende des Jahres‘.



In Berlin-Charlottenburg führe ich eine wunderschöne Physiotherapie-Praxis mit 6 großartigen Physiotherapeuten. Mit meiner Frau Miriam betreibe ich die Yogaschule ‚Lernen in Bewegung‘, unterrichte leidenschaftlich Yoga und Meditation und bilde als Highlight des Jahres seit 2004 jährlich eine Gruppe motivierter Yogis zum Yogalehrer oder zur Yogalehrerin aus.

Als erster Berliner ließ ich mich 2010 in einer neuen speziellen Behandlungsmöglichkeit für Migräne-, Kopfschmerz-, Schwindel- und Rückenschmerzpatienten ausbilden. In dieser gerätegestützten Wirbelkorrektur wird der 1. Halswirbel, der Atlaswirbel, in seiner Position kontrolliert und ggf. korrigiert. Der Wirbelrand kann bei einer deutlichen Verschiebung auf den anliegenden Vagusnerv sowie die dem Kopf blutzuführende Arterie drücken. Die obengenannten Beschwerden können entstehen und durch eine sichere und kontrollierte Atlaswirbelkorrektur häufig verbessert oder beseitigt werden. (Heilversprechen kann und darf ich dazu nicht machen; die Aussagen beziehen sich lediglich auf meine subjektive Erfahrung; ausreichende medizinische Studien liegen zu dieser neuen Behandlungsmethode bisher noch nicht vor.)



Frage: Wie kannst Du Menschen mit dem was Du tust auf ihrem persönlichen Heilungsweg unterstützen?

Yoga, Physiotherapie und die Atlaswirbelkorrektur sind neben der Liebe zu meiner Familie meine große Leidenschaft. Hier kann ich den Menschen so gut ich es vermag aus ihren Schmerzen helfen und ursächlich die Quellen der Probleme beseitigen helfen. Neben

den geistigen, emotionalen Schmerzen oder dem tiefen philosophischen Weltschmerz, die sich mit den Übungen und den Erkenntnissen der Yogis lindern lassen, sind auch die hauptsächlich physischen Probleme, das blockierte ISG Gelenk, der quälende Rücken- oder Kopfschmerz, der Schwindel und in besonderem Maße die Migräne Schwerpunkte meiner ‚Heilarbeit‘. Über das Wiederherstellen der ‚inneren Statik‘ des Körpers, sprich der optimalen Kreuzbein-, Wirbel- und Kopfgelenkspositionen, verschwinden aus meiner Erfahrung ein Großteil der körperlichen Beschwerden. Insbesondere die ‚Atlaswirbelkorrektur‘, die ich in ‚Pionierarbeit‘ erforsche und versuche bekannt zu machen, zeigt oft Ergebnisse, die an Wunder grenzen. Dutzende Migränepatienten sind seit dieser speziellen Wirbelkorrektur vollständig beschwerdefrei, anderen geht es deutlich besser. Auch bei bereits selbstmordgefährdeten Schwindelpatienten war der verschobene Atlaswirbel anscheinend die Hauptursache der Beschwerden. Auch Kinder können behandelt werden.



Frage: Was lässt Menschen aus Deiner Erfahrung heil / gesund werden?

Der Mensch kann nur dann vollständig ‚gesund‘ sein, wenn er sich mit seiner wahren spirituellen Natur, die jenseits seines Körpers und Geistes liegt, identifiziert. Da dies aber für die meisten Menschen über Ihre Fähigkeit hinausgeht, ist es sinnvoll, an dem Punkt anzufangen, an dem jeder von uns steht. ‚Veränderung und Loslassen‘ sind Schlagworte, die immer wieder viel Gutes bewirken können. Beginne mit leichten Übungen, morgens einmal schnell um den Block gehen, einige Minuten leichte Atemübungen, lies ein gutes positives Buch über rechte Lebensführung, buche ein Yoga-Anfängerkurs, nimm mehr Mikronährstoffe zu Dir, trinke mehr Wasser. Jeder ist seines Glückes Schmied. Und kommt die Heilung vielleicht auch langsam und in Wellen, jeder Schritt zu sich selbst, zu mehr Wohlbefinden und in die Verbindung zu unseren Mitmenschen und den universellen Naturgesetzen macht Dich ein Stück weit glücklicher und fühlt sich richtig an.

Frage: Hast Du einen abschließenden Tipp für Menschen, die chronisch erkrankt sind oder eine Lebensweisheit?

Eine chronische Erkrankung kann das Leben zur Hölle machen. Ein Teufelskreis hat sich geschlossen und die eigene Hilflosigkeit belastet die Psyche enorm. Wichtig ist es jetzt, sich einem positiv eingestellten Menschen zu öffnen und um Hilfe und Beratung zu bitten. Wichtig ist es auch, einen kleinen gesunden Abstand zu den individuellen Problemen zu schaffen und die Rolle des Beobachters dieser schwierigen Situation einzunehmen. Dein Problem hat eine Ursache, es ist kein Zufall. Vielleicht kommen sogar verschiedene Ursachen zusammen, bis Körper und Geist den Zustand nicht mehr kompensieren können und der Schmerz beginnt. Tue alles, die Ursachen zu ändern, die Du ändern kannst und warte geduldig und mit einer Portion ‚Gottvertrauen‘, dass die Ursachen, die Du nicht ändern kannst, mit der Zeit verblassen. Gesundheit ist Dein Geburtsrecht. Und die unsterbliche unverletzliche Seele ist Deine wahre Natur.

