



Wellness, MindBody, Pilates zählen aktuell im Gesundheits- und Fitnessmarkt zu den wenigen boomenden und gleichzeitig expandierenden Bereichen. Keine Frage: Holistische Trainingssysteme und Bewegungs-Philosophien haben Hochkonjunktur. Diese Konstellation generiert gleichzeitig einen hohen Fortbildungsbedarf für Trainerinnen und Trainer in diesem Bereich. Doch, wie jetzt bei der Flut von Fortbildungs-offerten die Spreu vom Weizen trennen?

Mit **BodyMindSpirit - Health Concepts** aus Zürich setzt ein Institut in diesem Bereich seit Jahren Massstäbe. Seine Markenzeichen: Professionalität und Kompetenz kombiniert mit persönlicher Beratung und Betreuung. Details zu ihrem langjährigen Erfolg erfuhrt die FITNESS TRIBUNE in einem Interview mit der Inhaberin Lucia N. Schmidt und ihrem Team.

Auf den Anspruch kommt es an!

FT: Lucia, was ist das Geheimnis deiner langjährigen, erfolgreichen und überzeugenden Arbeit im Ausbildungsreich MindBody?

Lucia N. Schmidt: Das Geheimnis?! Ganz einfach: Ich bin dem Ruf gefolgt und habe so nicht nur meinen Beruf, sondern auch meine Berufung gefunden. Ich bin in meinem Element, wenn ich andere Menschen begleiten und sie bei ihrem Prozess unterstützen und stärken kann. Das ist es was ich möchte, mit jeder Zelle meines Seins. Es gibt kaum etwas Erfüllenderes als seine Berufung auszuleben und andere Menschen mit dem, was man zu geben hat, zu bewegen. Und es gibt kaum etwas Schöneres als mit Menschen (in meinem Fall sind es alles Frauen!), die die gleiche Vision teilen, zusammenzuarbeiten und gemeinsam erfolgreich zu sein!

Zudem schöpfe ich aus mir selbst. Ich achte darauf, dass meine Energie-Speicher „Nahrung“ finden. Zum einen tue ich das so, wie ich es in meinen Ausbildungen auch lehre, zum anderen aber auch ganz bewusst frei von meinem Beruf. Ich lebe meine Bedürfnisse aus - manchmal ist das eine Fortbildung, manchmal ein Kurztrip. Feste feiern, Freunde bekochen und manchmal ist es süßes Nichtstun und unverplanter Zeitgenuss!

Eine ganz grosse Rolle spielen dabei die Menschen um mich herum: Das sind die Teilnehmerinnen an meinen Ausbildungen, meine Mitarbeiterinnen, die Freunde mit denen ich mal eine Nacht durchzechte, meine Familie und die wunderbare Liebesfreundschaft mit dem Mann an meiner Seite. Sie alle geben mir eine Menge Energie!

FT: Möchtest du damit sagen, dass alle so erfolgreich sein können wie du, wenn sie nur auf ihr Herz, ihre innere Stimme hören?

Lucia N. Schmidt: Es gibt zwei ganz verschiedene Ansätze für Überlegungen um einen bestimmten Beruf zu ergreifen. Es sind, vereinfacht gesagt, die Fragen: „Womit verdiene ich am meisten Geld?“ oder „Was macht mir am meisten Spass?“ Wenn du dein Denken und Handeln allein darauf ausrichtest, was dir am meisten bzw. am schnellsten Geld einbringen wird, dann kann der Schuss ganz leicht nach hinten los gehen und du stehst als Verlierer da im „grossen Spiel“ des Lebens!

Unsere Berufung ist das, was in uns gelebt werden möchte, was wir der Welt zu geben haben, wo wir unsere grössten Talente besitzen. Ich bin der Meinung, dass längerfristig dies auch die Bereiche sind, in denen wir herausragende Erfolge erzielen können und dabei glücklich sind. Viele Menschen



Lucia Nirmala Schmidt

streben nach Prestige und Wohlstand, machen eine ausgeklügelte Karriereplanung, entwickeln Strategien, um ihre Ziele schnellstmöglich zu erreichen und werden dabei selbst zu ihrem grössten Sklaventreiber.

FT: Deine MindBody-Konzepte, u.a. TriloCbi, sind nun schon seit einigen Jahren fester Bestandteil in vielen Studios. Welches sind die Unterschiede zu anderen Angeboten?

Lucia N. Schmidt: Die Qualität. Die Tiefe. Die Echtheit und Authentizität. Meiner Meinung nach gibt es aktuell einfach zu viele, die mal „hopp“ eine Ausbildung anbieten, die sich gerade „trendy“ anhört. Es gibt einen deutlichen Trend hin zu MindBody, aber es kann nicht sein, dass sich nun jemand als Ausbilder/in bezeichnet und Kurse leitet, der oder die selber erst eine handvoll Workshops besucht hat, um dann unter der Überschrift MindBody die Räume zu füllen und (sorry, aber es ist so) Geld in die Kassen zu schaufeln. Ich mag es wirklich allen gönnen, die mit guter Ausbildung Geld verdienen, aber ich finde es schrecklich, wenn sich Dilettanten am Ausbildungsbedarf bereichern. Das ist nicht okay! Ich meine, wir müssen ganz besonders auf die Qualität achten. Und die fehlt mir an zu vielen Orten. Du siehst, für mich ist das ein ganz besonderes Anliegen.

FT: Du sprichst gerade ein Thema an, über welches ich im Vorwort der FT 98 geschrieben habe. Pilates erobert die Studios und über eure Ausbildung hört man nur Positives. Gleichzeitig stimmt mich dieser ganze „Pilates-Boom“ ziemlich kritisch. Ich halte es für Marketing-Blödsinn, was heute in unserer Branche mit Pilates abgeht. Was meint ihr dazu?