

nicht kannte. Unsere Zusammenarbeit wird natürlich durch unsere beiderseitig langjährige Unterrichtserfahrung erleichtert und verhilft zu angeregten Diskussionen bezüglich unseres konsequent gelebten Optimierungsanspruchs.

FT: Barbara, du bist Inhaberin eines Gymnastikstudios in Sargans. Was hat sich für dich verändert seit du Lucia und ihren ganzheitlichen Konzepten begegnet bist und was würdest du anderen Studio-Inhabern empfehlen? Wo siehst du Handlungsbedarf?

Barbara Manz: Alles hat sich verändert – positiv: Für mich persönlich, für mein Team, für die Teilnehmerinnen, die ganze Studio-Philosophie – einfach alles! Ich bin seit 15 Jahren in der Fitnessbranche tätig und habe jahrelang Aerobics unterrichtet. Vor 6 Jahren bin ich Lucia Schmidts ganzheitlichen Konzepten das erste Mal begegnet und habe einiges hinterfragt. Ihre kompetenten Antworten, ihr Hintergrundwissen, das „neue“ Gedankengut und das „mich Wohlfühlen“ in all ihren MindBody-Workshops und Masterclasses, haben mich neugierig gemacht und Interesse für die fernöstlichen Disziplinen und Lebensweisheiten geweckt. Meine Begeisterung für MindBody hat sich auf die Teilnehmerinnen und mein ganzes Team übertragen. Alle meine Trainerinnen haben bei BodyMindSpirit mehrere Ausbildungen besucht und jede hat ihre Nische gefunden und sich spezialisiert. Noch heute stehen in meinem Studio Lektionen wie „Bauch-Beine-Po“ oder „Step and Tone“ zur Auswahl, doch schon längst hat sich MindBody in jede Stunde eingeschlichen. So lassen sich beispielsweise MindBody Step and Dance ¾, Pilates b.E., Chi Yoga, und Power Chi genial in herkömmliche Aerobics-Stunden integrieren.

Durch das Angebot der modernen MindBody-Stunden ist es uns gelungen, viele neue Kundinnen anzusprechen. Ein ganz wichtiger Aspekt und mein

„Geheimtipp“ für andere Studio-Inhaber: In der heutigen dynamischen und leistungsorientierten Zeit, gehören „echte“ MindBody-Programme, so wie BodyMindSpirit sie lehrt, in jedes Fitness-Center. Viele Trainerinnen beklagen sich in unseren Ausbildungen über mangelndes Interesse und Support seitens der Studio-Inhaber und Mitarbeiter. Da sehe ich grossen Handlungsbedarf: Unsere MindBody-Programme können mit minimalem finanziellen Aufwand (keine teuren Geräte, keine grossen Investitionen) neu eingeführt und mit Engagement des ganzen Studiotteams auch zum Erfolg gebracht werden. (Siehe Fitness Tribune, Nr. 95, Mai/Juni 2005. Anm. der Red.)

FT: Bei euren Präsentationen auf der diesjährigen FitMess war diese konsequente Auseinandersetzung und besondere Hingabe für eure Programm-Inhalte sehr gut spürbar, besonders bei den Chi Yoga Masterclasses.

Christiane Wolff: Kernpunkt von Chi Yoga, aus meiner Sicht, ist die harmonisch geglückte Synthese aus allen zentralen Bereichen des Yogas und der essentiellen und ganzheitlichen körperbezogenen Auseinandersetzung bei unseren Teilnehmern. Die körperliche Ebene ist dabei ohne Frage unsere dichteste und präsenteste Ebene. Hier fällt es den Menschen meist leichter, sich zu spüren und konkrete körperliche Erfahrungen zu machen. Chi Yoga eröffnet dem gegenüber den Horizont, über die Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit, innerer Stabilität und Balance für das Innere und Transzendente von uns Menschen. Der Körper ist also ein Medium zur seelisch-geistigen Weiterentwicklung. Dem gegenüber beginnen und enden die meisten Yoga-Angebote im Fitnessbereich auf der rein körperlichen Ebene.

Das Chi Yoga Programm lebt natürlich von unserer Auseinandersetzung mit dem Yoga als Philosophie. Ent-

sprechend haben Lucia und ich unsere Yoga-Ausbildungen in unterschiedlichen Yoga-Stilen absolviert und können daher unsere Sichtweise der passenden Kursinhalte aus unterschiedlichen Yoga-Welten entwickeln. Um Teilnehmerinnen aber mit einem Kurs-Angebot gewollt im Herzen zu berühren, reichen rein inhaltliche Weiterbildungen, Hintergrundwissen und Erfahrungen natürlich nicht aus. Als Lehrende musst du vielmehr das innere Bedürfnis verspüren, die persönlich berührenden Empfindungen und Erfahrungen mit anderen teilen und weitergeben zu wollen sowie sie gleichzeitig vorzuleben. Alles anatomische, therapeutische, methodische und spirituelle Wissen kann eben in diesem Kontext nur die Basis meines Bemühens als Lehrerin sein. Der innere Tanz der positiven Gefühle sollte zusammenfliessen mit Erfahrungen, Wissen und Energien, was dann den Kursteilnehmern spürbar, erlebbar und ansteckend rübergebracht werden muss.

FT: Was sind eure Pläne für die Zukunft?

Christiane Wolff: Wir werden weiterhin neue Wege gehen...

Barbara Manz: ... und haben schon einige Überraschungen „in petto“!

Lucia N. Schmidt: 2007 feiern wir unser 10-jähriges Jubiläum! So ein Anlass muss entsprechend vorbereitet sein und deshalb stecken wir jetzt schon die Köpfe zusammen... Und – viel lachen, viel geniessen, viel leben, viel lieben.

FT: Zum Schluss möchte ich von dir Lucia doch noch etwas zu deinem zweiten Namen, NIRMALA, erfahren.

Lucia Nirmala Schmidt: Diesen Namen habe ich vor 7 Jahren von einem Swami bekommen, als ich in Indien im Ashram war. Unter „malas“ versteht man die „Verunreinigungen des Geistes“, wie z.B. Neid, Missgunst, Eifersucht, Habgier... Die Vorsilbe „Nir-“ bedeutet so viel wie „frei sein von“ oder „ohne“. Nirmala ist eine Bezeichnung für jemanden mit einem reinen Geist und einer „reinen“ Gesinnung.

Es war ein ganz besonderer, sehr berührender Moment, als er mir diesen Namen gab. Besonders gut gefällt mir die Kombination mit meinem 1. Namen Lucia - dessen Bedeutung ja in eine ähnliche Richtung geht...

FT: Vielen Dank, Lucia Nirmala für dies zweifelsohne interessante und bestimmt für viele Leser inspirierende Interview! Menschen wie du tun der Fitness-Branche gut.

