



Lucia Schmidt

Inhaberin BodyMindSpirit - Health Concepts, MindBody Pionierin und Ausbilderin, Bewegungspädagogin, Yogalehrerin, Atemtherapeutin, Bodyworker, Autorin.

Clothed by Casall Sportswear.

Mit ihren Seminaren über Gesundheit, Fitness und Wellness hat sie sich weltweit einen Namen gemacht und die Fitnessbranche im deutschsprachigen Raum massgeblich beeinflusst. Ihr Verständnis gegenüber ganzheitlich-wissenschaftlichen sowie spirituellen Aspekten fließt in ihren Unterricht mit ein und fördert den inneren Dialog. Mit viel Einfühlungsvermögen verhilft sie so Menschen über ihre Grenzen hinauszuwachsen und Bewusstsein für ihre verborgenen Fähigkeiten zu entwickeln. In ihrem Unterricht verbindet sie Klarheit mit Hingabe, Disziplin mit Humor, und Wissen mit Liebe.

Mit ihrem neugierigen, hinterfragenden Geist ist sie eine Suchende nach Erkenntnis, Wissen und Wahrheit in Wissenschaft und Philosophie, in spirituellen Traditionen und Kultur, die Ost und West zusammenführen und in einen umfassenden Kontext stellen.

Well-Aging

Wellness und Anti-Aging sind zwei Begriffe, die sich zu bedeutenden Faktoren der Beauty-, Wellness- und Fitnessbranche entwickelt haben. Auch Wirtschafts- und Trendforscher versprechen dies für die nächsten 10-15 Jahre. Kein Wunder, denn immerhin ist jeder zweite Deutsche 40 Jahre und älter – Tendenz steigend!

Wellness oder Wellnepp?

Wenig andere Begriffe wurden in den vergangenen Jahren so inflationär benutzt wie dieser: ALLES ist heute Wellness! Die abgenutzte Sauna im Hotelkeller, Unterwäsche, Getränke, sogar Fertiggerichte haben sich das Etikett umgehängt. Damit möchte ich nicht sagen, dass die Motive, die den Wellness-Boom überhaupt entstehen liessen - Stressbelastung, Entwicklung und Entdeckung von Gesundheitspotenzialen - keine Gültigkeit mehr hätten. Doch leider lässt sich der Begriff Wellness offenbar sehr einfach und oberflächlich in der Werbung einsetzen und verliert damit auch seine vitale Bedeutung.

Anti-Aging oder Anti-Living?

Ein dümmere und lebensfeindlichere Begriff als dieser ist mir in jüngster Zeit nicht untergekommen! In der Medizin wird viel in die Suche investiert, wie wir unser Leben verlängern können. Gleichzeitig boomt der Anti-Aging Markt. Viele wollen alt werden, aber kaum einer möchte alt sein. Ausserdem erfordert jede „Anti“ Haltung, jedes „Sich-Wehren“ viel Kraft, die anderweitig sinnvoller eingesetzt werden kann. Zumal es in diesem Kontext geradezu lächerlich ist, denn: das Leben ist zu 100% tödlich.

Aber wann ist man denn genau alt? Zählt das biologische Alter? Sind es gewisse Verhaltensweisen, die jemanden alt erscheinen lassen? Sind es bestimmte Krankheitssymptome, wie beispielsweise der allmähliche Verlust des Gedächtnisses oder die Steifheit der Gelenke?

Well-Aging – sich mit den Grundgesetzen des Lebens aussöhnen

Jeder Mensch und alles Leben existiert innerhalb zyklischer Naturgesetze und ist in den Kreislauf von Geburt, Wachstum, Reife und Tod eingebettet. Diese Naturgesetze stehen über den begrenzten Vorstellungen, Wünschen, Ansichten, die der Mensch für sich geschaffen hat. Die Kunst liegt darin, diese Gesetze zu verstehen, sich mit ihnen auszusöhnen, damit sie uns die Geheimnisse offenbaren können und ihre Kräfte zur Verfügung stellen.

Unser Altern, und somit auch unser allmählicher Tod, beginnt mit unserer Geburt und dem ersten Atemzug. Gleichzeitig steht unser Körper unter dem Einfluss der Seele und des Geistes und ist so viel mehr als eine komplizierte physikalisch-chemische Maschine, wie man es gern in unserer wissenschaftlichen Zeit z.T. noch immer lehrt. Es lohnt sich deshalb, den Prozess des Alterns auf einer anderen Ebene - nämlich der geistig-seelischen - zu betrachten und ihn zu beeinflussen, ohne dabei die vorherrschenden Naturgesetze zu missachten.

Well-Aging – Wissen in die Tat umsetzen

Eigentlich weiss doch heute wirklich jede/r – wenn er/sie es wissen will – dass eine ausgeglichene und angemessene Lebensweise mit entsprechend sinnvoller Bewegung, natürlicher Ernährung, Vermeidung von zuviel Stress und künstlichen Reizen, erholsamem