

Lucia Schmidt

Mehrfach ausgezeichnet als beste Fitness-Fachfrau und Presenterin

Die Powerfrau aus der Schweiz mit der ganz besonderen Aura gilt als Vorreiterin in Sachen MindBody. Mit ihren mehr als 20 Jahren Erfahrung in der Branche verbindet sie wie keine andere fernöstliche und westliche Elemente der Entspannung miteinander.



Wie lautet dein Lebensmotto?
„In der Mitte entspringt ein Fluss...“

Wie sieht ein perfekter Tag für dich aus?
Es gibt so viele perfekte Tage!

Welche Musik legst du zu Hause auf?
Das kommt ganz auf die Situation an. Aktuell gerade wieder einmal Stefan Gwildis, Rolf Stahlhofen und alles von Rasa-Music.

Was darf in deinem Kühlschrank niemals fehlen?
Getränke, z.B. Champagner und Carpe Diem Kombucha

Was kannst du an dir selbst nicht ausstehen?
Nichts. Denn alles, was ich nicht an mir mag und ändern kann, das ändere ich. Alles, was ich eh nicht ändern kann, da verschwende ich keine Energie.

Warum muss man dich einfach gern haben?
Ich bin sehr offen, tolerant und einfühlsam. Meine Freunde können immer auf mich zählen.

Wer ist dein Vorbild?
Ich habe noch nie eines gehabt. Allerdings beeindruckt mich viele Menschen in manchmal ganz alltäglichen Situationen.

Das Geheimnis deiner Figur?
Ich genieße alles und bereue nix!

Deine größte Schwäche?
Ich bin ehrlich und direkt. Bei mir weiß man immer, woran man ist.

Deine größte Stärke?
Mein Gespür für Menschen und Situationen. Freunde schätzen meinen Humor, meine Offenheit und mein Einfühlungsvermögen

Deine Hobbys?
Musik (aktiv und passiv!), Tauchen und Reisen (auf allen Ebenen)

STECKBRIEF

- Geburtsdatum: **19.8.64**
- Geburtsort: **Bratislava**
- Wohnort: **Zürich/Schweiz**
- Bist du noch zu haben?
Ich bin für vieles zu haben! Mein Herz ist allerdings vergeben.
- Gelernter Beruf:
Sprachwissenschaftlerin, Bewegungspädagogin

In der Ruhe liegt die Kraft

IN & OUT

☺ IN

1. Selfness
2. Respekt
3. Life-Work Balance

☹ OUT

1. Der Begriff „Wellness“
2. Anti-Aging
3. Gestresste Menschen