



Lucia Schmidt – Fitness- und Wellnessfachfrau

CARPE DIEM – 9 WEGE ZU REINHEIT UND GLEICHKLANG VON KÖRPER UND GEIST

Sehnen Sie sich nach dem positiven Gefühl im Bauch, wenn Sie morgens aufwachen? Wünschen Sie sich mehr Harmonie in Ihrem Alltag? Dann lohnt es sich, Lucia Schmidts Motto zu folgen: „Carpe Diem“. „Nutze den Tag“ – denn heute ist der erste Tag deines restlichen Lebens.

Mit der monatlichen Kolumne „9 Wege von C zu M“ (C-A-R-P-E D-I-E-M) gibt Ihnen die mehrfach ausgezeichnete Fitnessexpertin exklusive Tipps auf Ihrem Weg zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Stärke. Lucia Schmidt hat in mehr als 20-jähriger Lehrtätigkeit eine auf Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge ausgerichtete Körper- und Bewegungspädagogik entwickelt.

**"IN HARMONIE MIT DEN
GESETZMÄSSIGKEITEN UND RHYTHMEN DER
NATUR ZU LEBEN IST BEDEUTEND."**

„Das Wichtigste vorab: Meine Übungen entfalten ihre energetisch ausgleichende und stärkende Wirkung am besten, wenn Sie diese mit dem entsprechenden Bewusstsein ausführen.

Integrieren Sie die von mir vorgegebenen Körperübungen oder Wellnessanwendungen in Ihren Alltag – und Sie spüren im Nu mehr Leichtigkeit, Wohlbefinden und innere Gelassenheit. Mit C wie Chi Ball starten wir – mehr dazu in der nächsten Ausgabe.“

CARPE DIEM® Kombucha verfolgt genau diese Philosophie; das erfrischende Enzymgetränk unterstützt Körper und Geist auf der Suche nach Reinheit und Gleichklang. Ein fermentiertes Kräuter-teegetränk auf natürlicher Basis für alle Menschen, die ihr Wohlbefinden auf gesunde und genussvolle Weise unterstützen wollen.