



Lucia Nirmala Schmidt

ist Body & Mind Pionierin, Bewegungspädagogin, Yogalehrerin, Pilates-Trainerin, Atemtherapeutin und Autorin. Sie wurde mehrfach ausgezeichnet als beste Presenterin und geehrt mit dem FitnessTribune Award 2004 für ihren herausragenden Beitrag für die Fitnessbranche. Für **LebenJetzt!** hat sie eine spezielle Yoga-Übung ausgesucht, die gerade jetzt, zu Beginn der kalten Jahreszeit, Energie und innere Stärke verspricht.

Innere Stärke entwickelt sich aus der Mitte

Übergangsphasen, das kennen wir aus unserem Leben, sind immer wieder Momente, die uns herausfordern und die deswegen sehr schwierig sein können.

Im Verlauf eines Tages beispielsweise gestaltet sich das morgendliche Aufstehen, der Übergang vom Schlaf zur Aktivität oder am Abend der umgekehrte Vorgang