



## Interview mit Marianne Müller

Was hat Sie bewogen, VITALGYM-Trainerin/Helmelspezialistin zu werden?

Bei meiner Schwester in der Gymnastikgruppe habe ich das Helmelsystem kennengelernt. Ich war jede Woche voll dabei. So hat sich bei mir Körperhaltung und Grundfitness bedeutend verbessert. Spass und Freude nahmen immer mehr zu. Die Aufforderung Trainerin zu werden, kam deshalb wie gewünscht.

Was ist Ihnen in Ihren Kursen/Turngruppenstunden besonders wichtig?

Die Achtsamkeit auf den eigenen Körper bei jedem Einzelnen. Jeder „arbeitet“ freiwillig und freudvoll mit sich selber und für sich selbst.

Wie lange sind Sie schon dabei?

Meine Kinder (27, 28, 29 J.) können sich nicht an ein Mami ohne Helm erinnern.

Was macht Sie als VITALGYM-Trainerin so erfolgreich?

Meine Fröhlichkeit und die Begeisterung für die VITALGYM Atemgymnastik nach Helm@ wirken einfach ansteckend.

Wie halten Sie sich persönlich gesund und fit?

Mit den 4 Standbeinen der VITALGYM-Philosophie.

Damit meine ich gelebte Achtsamkeit:

bei der Atmung  
in der Bewegung  
im Denken  
in der Ernährung

Haben Sie ein Lebensmotto?

Nur wer selber brennt, kann andere entfachen!