



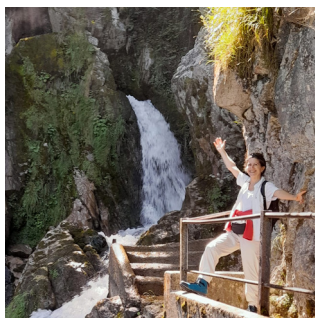
4 FRAGEN AN

EINFACH LEBEN!

In unserer Serie „Einfach leben!“ fragen wir Menschen aus der Beauty-Branche, wie sie sich in ihrem Alltag fit halten, wie sie sich entspannen können und was ihr liebstes Reiseziel ist. Lassen Sie sich inspirieren von ...

1 WAS MACHEN SIE, WENN SIE FREIHABEN?

Mein Beruf ist meine Berufung, weshalb ich meiner Lebensphilosophie folgend jeden Tag als Geschenk feiere. Wenn ich nicht beruflich tätig bin, widme ich mich den Vorhaben, die mein Herz berühren und zum Klingen bringen: Ein Aufenthalt in der Natur oder Unternehmungen im Zusammenhang mit der bildenden Kunst, wie Literatur, Malerei, Musik, Architektur...



CARMELA RAMUNDO

ist Geschäftsführerin der Leonessa AG mit über 20-jähriger Expertise im Kosmetikmarkt. Auch bildet sie Fachkosmetikerinnen aus und begleitet sie in ihren Weiterbildungen.

2

Was ist Ihr liebstes Reiseziel und warum?

Die Stadt Barcelona habe ich schon mehrmals besucht und herzlich gerne erkundet. Sie begeistert mich immer wieder von Neuem, weil sie die Vielfalt in der Einheit bietet, die ich so gerne mag und so auch lebe. Ästhetik in all ihren Ausdrucksformen verleiht meinem Dasein den wahren Sinn.

3

Was tun Sie, um zu entspannen?

Die Wahrheiten aus der Integralen Heilkunst, die ich auch überzeugt schule, schenken mir Entspannungszugänge. Meine körperliche Entspannung finde ich primär in der inneren Ruhe mit Meditation und in der gelebten Spiritualität. Meine geistig-seelische Entspannung erreiche ich über die Aktivierung meiner fünf Sinne – wenn ich spreche, lese, der Musik lausche, ein genussvolles Essen vorbereite, Massagen genieße oder tanze.



4

WIE HALTEN SIE SICH FIT UND HEALTHY?

Ich bin ein Bewegungsmensch auf allen Ebenen meines Seins. Deshalb liebe ich die Natur und ihre mannigfaltigen Ausdrucksformen so sehr. Sie bieten mir unendliche Möglichkeiten, mich körperlich, geistig und seelisch fit zu halten. Darüber hinaus ernähre ich mich bewusst natürlich und genieße mein Leben in dankbarer Freude mit Menschen, die bedeutungsvoll für mich sind.