

Stell dich kurz vor: wer bist du?

Mein Name ist Vivien, bin 40 Jahre jung, komme aus Berlin und bin Mutter einer wundervollen 19jährigen Tochter. Aus beruflichem und privatem Interesse heraus, habe ich ein eigenes Konzept zur sichtbaren und fühlbaren Zellverjüngung und -erneuerung erstellt. Schon immer liebte ich es, mich mit allem Schönen zu umgeben; mich und andere auf einfache und natürliche Art zu verschönern bzw. das Beste aus sich selbst herauszuholen und auszuleben. Meine Leidenschaften und Hobbies sind, Ordnung und Sauberkeit, alles wissen zu wollen, lesen, tanzen, Spaß haben und mich, wie sollte es anders sein, schön und gesund zu fühlen.

Was sind deine beruflichen Qualifikationen?

Ich bin Gesundheitsberaterin, Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin, Personal-Trainerin und Masseurin

Wie lange bist du schon im deen aktiv?

Seit Juni 2023

Was magst du am deen besonders?

Das alle superfreundlich und gut drauf sind. Ich liebe es, hier meine Frohnatur ausleben zu können und auch von meinen Kollegen als auch den Mitgliedern zurück angestrahlt zu werden. Es ist sehr familiär und man merkt schnell, hier fühlt man sich gut aufgehoben.

Was für Sport machst du selbst gerne? Hast du eigene sportliche Ziele? Hast du eine persönliche ‚Hassübung‘?

Wenn die Tage länger sind, gehe ich gerne früh bei mir im Park Joggen, da ich die frische Luft am Morgen liebe und es mich gleich mit Glücksgefühlen in den Tag starten lässt. Krafttraining mache ich teils zu Hause, teils im deen, wie es die Zeit zulässt. Obwohl ich weiß, wie gut das Training mit den Slings ist, sträubt sich mein Inneres, es konsequent durchzuziehen.

Wie motivierst du dich selbst zum Sport machen?

Ich bin Fitnesstrainerin geworden, weil ich privat immer wieder aufgehört habe zu trainieren. Zwar sagt man mir immer wieder, wie gut ich andere motivieren kann, bei mir selbst funktionierte das nicht immer so gut. So konnte ich durch meine berufliche Qualifikation regelmäßigen Sport und Bewegung in mein Leben integrieren.

Was ist dein ‚guilty pleasure‘

Ein Leben ohne Schokolade? Möglich, aber sinnlos.