

## Nachlese zur KITUC®-Veranstaltung "I am what I am"

Ein ganzheitlicher Kurzworkshop der etwas anderen Art fand am Mittwochabend, 24. Februar 2016, in Leinfelden-Echterdingen/Stetten beim Boesner Künstlerbedarfshandel statt. Veranstalter war das Businessnetzwerk Geniale Frauen. Als Referentin geladen war **Daniela Stotz**, Inhaberin des Beratungsunternehmens **ProDialog**, die in ihren Funktionen als zertifizierter Coach, Trainerin und ausgebildete Tanzpädagogin (siehe auch [www.tanz-ds.de](http://www.tanz-ds.de)) den Abend gestaltete. **Das Thema des Abends** lautete :

### "I am what I am – Selbstbewusstsein über Körper und Bewegung."

Im KunstBuchCafé des Boesner Kunsthandels erfolgte zunächst ein theoretischer Input zum Thema „Selbstbewusstsein“ von D. Stotz für die Teilnehmerinnen:

- als Frau "lebendig" sein. Diesen Zustand erleben, diesen stimmig, authentisch und präsent nach außen transportieren
- das Erkennen und Vermeiden von hemmenden Glaubenssätzen und Überzeugungen
- das Beschäftigen mit Gedankendisziplin
- die Erläuterung der von **ProDialog** entwickelten **KITUC®-Methode** im Coaching und Training (Körper-integratives Training und Coaching)

Die nun gewonnenen und einprägsamen Informationen konnten die Teilnehmerinnen danach über praktische Körperübungen im Erdgeschoß des Künstlerbedarfsgroßhandels ausprobieren. Zwischen gestapelten Bilderrahmen und Dekorationsbedarf – wurden Begriffe rund um das Thema **Selbstbewusstsein** mit Musik und in Aktion vielfältig erprobt:

- die Kraftpunkte des Körpers herausfinden
- Klarheit und Zielstrebigkeit über Bewegungen im Raum und miteinander kreativ ausdrücken
- gerade Raumwege zielstrebig gehen
- "I am what I am! – Ich bin was ich bin – meine eigene spezielle Kreation ..." phantasievoll-tänzerisch ausdrücken

Das außergewöhnlich gute **Feedback von Teilnehmerinnen** bestätigen das gelungene **KITUC®-Konzept**: Theoretisches Wissen mit praktischem Körpererleben zu verknüpfen: „Bewegung tut soooooo gut!!!!“, „...super gelungener KITUC®-Abend“, „Als ehemalige Turniertänzerin habe ich heute dieses herrliche Gefühl wiedergefunden. Danke!“, „Die Kombination Theorie + praktisches Körpererleben ist phantastisch und wirkt“, „Es war für mich, als erfahrene Seminarteilnehmerin, eindrucksvoll mal ein Thema so intensiv über den Körper zu erleben“, „...Bewegung fördert geistige Beweglichkeit.“

Weitere kreativ-anregende **KITUC®-Veranstaltungen** dieser Art sind von **ProDialog** Daniela Stotz in Planung.