

## Konzentrations-/und Achtsamkeitsworkshop am 17. September 2017

Abschalten können, gelassener werden und gut für sich sorgen im herausfordernden Alltag... Das waren die vielfältigen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen, die sich unter Leitung von **Daniela Stotz, Persönlichkeitscoach und Tanzpädagogin** und Jennifer Diener, Klangmassagenspezialistin, am sonnigen Vormittag zusammengefunden haben.

4 Stunden lang beschäftigten sich die Angemeldeten mit der Frage: Wie kann ich über Atembewusstsein, Körper spüren und Klarheit über Gedanken und Gefühle in Eigenverantwortung meinen Alltag bestmöglich bewältigen. Der Spagat zwischen konzentrierter Fokussierung und entspanntem Loslassen von hinderlichen Gedanken und Bewertungen wurde über vielfältige Übungen erfahren. Immer wieder gab es auch fachlichen Input und regen Austausch der Erfahrungen, was jeder in den einzelnen Sequenzen erlebt und an Erkenntnissen gewonnen hat. Dazwischen hieß es sich hinlegen dürfen und unter Beobachtung des eigenen Atmens den wunderbaren raumfüllenden Klängen von Klangschalen, ZimpeIn und gewaltigen Gongs zu lauschen. Ein Genuss und spannend zugleich für alle. Zufrieden, entspannt, zentriert und gelassen gibt es den Abschlusskreis. Jeder geht dann wieder in den Alltag hin zu seinen Pflichten mit ein wenig mehr innerem Abstand und der Zuversicht mehr Handwerkszeug im gedanklichen Rucksack mitzunehmen und im Privat- und Berufsleben auszuprobieren.