

# Hamburger Morgenpost, 22. September 2007

## "Ganz entspannt am Sylter Strand" (Autorin: Anke Geffers):

Katja Thomsen hat das erreicht, was sich viele gestresste Arbeitnehmer wünschen: Sie hat nicht nur ihren Traumjob gefunden, sondern lebt dabei auch noch ganz entspannt auf Deutschlands schönster Insel. Strandspaziergänge statt endloser Meetings, Wellenrauschen statt Telefonklingeln – Katja Thomsen hat den Entschluss, sich vor vier Jahren als Yoga-Lehrerin auf Sylt selbstständig zu machen, noch nie bereut.

Wie man richtig entspannt, sich konzentriert, wie man lernt zu meditieren, - das können alle, die ihr Leben neu gestalten möchten, bei Katja Thomsen lernen. „Bewusster leben lernen auf Sylt“ heißt der Workshop, der inklusive Übernachtungsarrangement erstmals im Oktober im Hotel Windrose in Wenningstedt gebucht werden kann.

In drei Einheiten à drei Stunden zeigt die Trainerin praktische Übungen und gibt Tipps, um das Erlernte in den Alltag einzubauen. „Ganz wichtig ist es, den Moment zu spüren und mit den Gedanken nicht immer schon in der Zukunft zu sein“, sagt die Frau, die früher in der Medienbranche gearbeitet hat. Zu den ersten Übungen gehört deshalb das bewusste Atmen.

Ihr Programm hat Katja Thomsen das „40-Tage-Anti-Stress-Programm“ genannt, denn nach der Yoga-Lehre dauert es mindestens 40 Tage, um Gewohnheiten zu ändern und dem Leben eine neue Richtung zu geben. Nach fünf Tagen Yoga, Meditation, gesunder Küche, kombiniert mit Strandspaziergängen an der besten Luft Deutschlands, fühlen sich die Teilnehmer wie neu geboren. Einige haben beschlossen, das Rauchen aufzugeben, andere wollen in Zukunft jeden Tag mit einer kurzen Meditation beginnen – und alle fühlen sich insgesamt besser als vorher – bis auf den Muskelkater von den Yoga-Übungen.