

Dunkel-Restaurant "unsicht-Bar Köln" bietet ungewöhnliche Seminarreihe mit Sascha Oliver Martin (SOM COACHING)

Datum: 30.04.2008 15:09

Kategorie: Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: SOM COACHING

PR-Agentur: Markenwerke GmbH



TV-Coach und Trainer Sascha Oliver Martin (37)

Mit einer selbst über Deutschlands Grenzen hinaus einzigartigen Seminarreihe startet das Kölner Restaurant „unsicht-Bar,, (Im Stavenhof 5-7, Eigelsteinviertel) in diesen Sommer. Unter dem Motto „Meditation im Dunkeln – aus der Hektik zu sich selbst“ will der in Dunkel-Veranstaltungen erfahrene Geschäftsführer Ralf Mechlinski stressgeplagten Kölnern zu mehr innerer Ausgeglichenheit verhelfen. „Durch den freiwilligen Verzicht auf den Sehsinn fällt eine Vielzahl möglicher Ablenkungen aus, Entspannung und Konzentration treten schneller und leichter ein als an jedem anderen Ort.“ weiß Mechlinski und weist darauf hin, dass es in der unsicht-Bar schließlich nicht einfach dunkel sei, wie wir es aus der Nacht von zu Hause kennen. Tatsächlich erlebt jeder, der den Raum betritt, dass es keinen Unterschied mehr gibt, ob er die Lider öffnet oder schließt. Die Augen haben Pause, das Gehirn weniger zu tun.

Leiten wird das Seminar Sascha Oliver Martin, der bisher hauptsächlich als Coach von TV-Moderatoren und weiteren in der Öffentlichkeit stehenden Menschen von sich reden gemacht und die Meditation dabei schon immer in seine Arbeit integriert hat. Martin, ursprünglich selbst Fernsehmoderator und Journalist und Gründer der Hamburger Moderatorschule, bildet seit 1993 Moderatoren aus und und stellte dabei schnell fest, dass die Bedeutung des Mentaltrainings meist unterschätzt wird: „Unser mentaler Zustand bildet die Basis unseres gesamten Lebens. Genau dort anzusetzen ist das Wertvollste, was wir tun können – egal, welche Umstände wir verändern wollen“. Sascha Oliver Martin ist überzeugt von dem Konzept „Meditation im Dunkeln“, hat es selbst mit dem Event-Team der unsicht-Bar erarbeitet. „Ich war dort essen,“ erzählt er begeistert „und als ich in dieser vollkommenen Dunkelheit am Tisch saß, hatte ich sofort unzählige Ideen, welche neuen Möglichkeiten dieses Grundkonzept bietet.“

Beim unsicht-Bar-Geschäftsführer Ralf Mechlinski stieß Martin damit auf offene Ohren, denn der trug bereits seit zwei Jahren die Idee mit sich herum, Meditationsseminare im Dunkeln zu veranstalten. So war die Kooperation schnell beschlossene Sache, und die ersten Interessenten standen bereits vor der Tür, noch bevor ein Termin für den Seminarbeginn feststand. Ganz offensichtlich rennt die unsicht-Bar mit ihrem neuen Seminarangebot auch bei den Kölnern offene Türen ein. Da stellt sich doch die Frage, warum erst jetzt? „Das Konzept muss stimmen, alle Beteiligten müssen voll hinter der Idee stehen, auch wirklich etwas Besonderes zu bieten haben, dafür die entsprechende

Kompetenz mitbringen und mit Begeisterung an die Arbeit gehen, damit die Teilnehmer auch den maximalen Nutzen haben.“ stellt Mechlinski seine hohen Ansprüche dar. Und diese Idealkombination sei nun gefunden.

Geeignet sind die Seminare übrigens auch für Menschen, die sich noch nie zuvor mit Meditation befasst haben. Wer einfach nur wirkungsvolle Entspannungstechniken für den Alltag sucht, wird sie hier finden. Doch auch in Meditation Geübte werden in der unsicht-Bar noch neue Einblicke gewinnen. Weitere Infos, Termine und Preise finden Sie im Internet unter www.unsicht-bar-koeln.de.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

SOM COACHING

Sascha Oliver Martin

Wormser Straße 55a

50677 Köln

Telefon 02 21 - 33 45 45 18

som@som-coaching.de

www.som-coaching.de

SOM COACHING bietet Ihnen Seminare und Coaching auf dem Gebiet der professionellen Kommunikation. Ob es um Ihre gezielte Vorbereitung auf öffentliche Auftritte geht, die Optimierung von Zusammenarbeit in Ihrem Unternehmen oder die Feinabstimmung Ihres persönlichen Auftretens auf neue Herausforderungen. Von TV-Moderation bis Mentaltraining - hier finden Sie die auf Ihre Ansprüche zugeschnittene Leistung ausgewiesener Kommunikationsexperten der Bereiche Medien, Marketing und Persönlichkeitstraining.

SOM COACHING wird geleitet von Sascha Oliver Martin, rund 20 Jahre Erfahrung als Moderator in TV und Rundfunk. Hinter den Kulissen als Redaktionsleiter, Chef vom Dienst und Programmdirektor. Seit 1993 Moderatorentainer. Gründer der Hamburger Moderatorenschule im Jahr 2001.