

Der Anfängergeist

"Achtsamkeit und Kreativität wirken wie ein kraftvoller Motor: Sie stärken nicht nur die Persönlichkeit, sondern fördern auch auf natürliche Weise die Verbindung in der Gemeinschaft."

**FALLING
AWAKE**

8 SAMKEIT

www.drumvieten.de



KREATIVITÄT & ACHTSAMKEIT

eine erstaunliche Ressource

Kreativität und Achtsamkeit bilden eine unschlagbare Kombination, die nicht nur im Beruf, sondern auch im Alltag eine transformative Wirkung entfaltet.

Hier einige Gründe, warum diese beiden Elemente so wichtig sind:

Problemlösung & Achtsamkeit: *Kreativität ist der Schlüssel zur effektiven Problemlösung.* Durch Achtsamkeit können wir den Moment erfassen, klare Perspektiven gewinnen und kreative Lösungen mit einem ruhigen Geist entwickeln.

Innovation & Kreativität: *Kreativität treibt Innovation voran.* Durch Achtsamkeit können wir den Innovationsprozess vertiefen, indem wir uns bewusst auf neue Ideen einlassen und unsere Denkweise erweitern.

Anpassungsfähigkeit & Achtsamkeit: *Kreativität hilft bei der Anpassung an sich ändernde Umstände.* Achtsamkeit fördert die Flexibilität, ermöglicht es uns, bewusst auf Veränderungen zu reagieren und kreative Lösungen zu finden.

Kommunikation & Achtsamkeit: Kommunikation wird durch Achtsamkeit gestärkt und unterstützt das Vertrauen im Team, so können Ideen leichter angesprochen werden und ein bewusstes Zuhören ermöglicht eine effektivere Kommunikation von kreativen Ideen.

Motivation & Achtsamkeit: *Kreative Ansätze am Arbeitsplatz können die Motivation steigern.* Durch Achtsamkeit schaffen wir eine Verbindung zu unserer inneren Motivation und fördern ein tieferes Engagement in unserer Arbeit.

ACHTSAMKEIT UND LEBENDIGKEIT

im Unternehmensalltag oder auf Ihrer Veranstaltung

KURZE ÜBUNGEN,

um Ihr Team im Jetzt zu verankern.

Diese **Interaktionen** sind kleine **Einladungen** die **lebendige Vielfalt** im Arbeitsumfeld **zu bemerken** und **zu wecken**.

AUS EINEM RUHIGEN GEIST AGIEREN

ENERGIEBOOST

auf Ihrer **Veranstaltung** oder im **Büroalltag**.

Achtsamkeit stärkt Beweglichkeit, Neugierde, Präzision, Offenheit, Resilienz, Fokus und Humor
in ihrer schönsten Form.

Profitieren Sie von regelmäßigen Angeboten über den Tag verteilt
oder ermöglichen Sie Ihrem Team eine tiefere Erfahrung durch meine interaktiven Zoom-Kurse.

Lassen Sie uns die Magie der Achtsamkeit im Unternehmenskontext gemeinsam entfalten!

EXPERTISE

Sabine Vieten geb. 21.06.1967

Seit **1996** bin ich als **Trainerin** im Bereich **Drums und Percussion** tätig, habe seither **Schauspieler gecoacht** und Lehrer weitergebildet, u.a. um ihre musikalischen Fähigkeiten zu entfalten und ihren Ausdruck zu verbessern.

Von **2005 bis 2020** war ich bei dem **weltweit führenden Anbieter** von interaktiven Teambuilding-Events "**DrumCafe**" als **Eventleiterin** auf der Bühne zu sehen.

Und habe **bis heute über 1000 Veranstaltungen geleitet**, mit Teilnehmerzahlen von **10 bis 10.000 Personen** und so über einer **halben Million Menschen** durch die gemeinsame Musik Themen wie **Führung, Teamarbeit** und **Kommunikation** nahegebracht.

Darüber hinaus bin ich **Stressmanagement-Trainerin**, **Außendozentin an der ZHAW** in Zürich für das Modul **Community Arts** und Musik, bin **Neurografik Spezialistin**, NLP Practitioner, habe Fortbildungen im Bereich **MBSR** und **Personal & Business Coaching** sowie den **Hypnose-Master** absolviert.

Seit 2020 unterstütze ich den **Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V.** und bin Trainerin des „**The Toolbox is You**“ Buches, mit dem wir in Schulen und Universitäten Achtsamkeit auf spielerische und kreative Weise in den Alltag integrieren.

Selbst **praktizierend** bin ich **seit 2008** nach einem gesundheitlichen Einbruch und weiß aus eigener Erfahrung, welche Hilfe und **Unterstützung** die **Kreativität** und die **Achtsamkeit bietet**.

VITA

Sabine Vieten geb. 21.06.1967

Kreativität ist mein Lebensmotor und ich bin sehr dankbar, dies in allen beruflichen Kontexten leben und ausüben zu können.

1983 Klassischer Schlagzeugunterricht in Bonn

1984 absolvierte ich eine Ausbildung für künstlerischen **Tanz** und basale Musikerziehung, an der Else-Lang- Schule Köln
Der Ausdruck in der Bewegung faszinierte mich, brachte mich körperlich an Grenzen
und förderte mein Verständnis für Raum und Körper.

Diese Erfahrung konnte ich in meiner nächsten Leidenschaft der Malerei und in meinem Schlagzeugspiel integrieren.

1989 Studium an **GHK für Bildende Kunst in Kassel.**

Die Passion zu trommeln hat mich aber nie verlassen, so wechselte ich nach München,

1994 Diplom an der Latin Percussion School mit dem Schwerpunkt **Schlagzeug**

Seit ich 16 bin spiele ich in verschiedenen Bands,

z.B. Punk, Independent, Experimentell und habe Tanzperformances umgesetzt.

Es folgten Gesangsunterricht an der **Jazz School München,**

2002 Kontaktstudiengang an der **Musikhochschule** in Hamburg bei Udo Dahmen.

Ich begleitete verschiedenste Musiker, u.a. **Glenn Frey** (Eagles), Startenor **Gregor Precht**, war mit **Die Happy** auf unplugged Tour, stand mit **Cassandra Steen** und **Adel Tavit** auf der Bühne, war Support von **AC/DC** mit den **Cyberspace Hippies** und wirkte erfolgreich bei etlichen **Performances** im Bereich Tanz, Bewegung und Musik mit. Dann meine **Eigenproduktion**, der Vertonung von klassischen Gedichten „**Das Fräulein stand am Meere**“ hierfür konnte ich den Ausnahmebassisten **Wolfgang Schmid** als Co Produzent gewinnen. Weiterhin spiele ich in verschiedenen Projekten, **Munich Allstars, Zerbo** etc. und mache, wann immer es die Gelegenheit hergibt, Aufnahmen im Bereich **Meditation** und Videos in meinen **21 Tage Challenges "Falling Awake"** um mit kleinen Impulsen den Moment und Kreativität in den Alltag zu integrieren.

Neugierig?

Sprechen Sie mich gerne an,
um Ihr individuelles Projekt
zu unterstützen.

Kontakt.

Sabine Vieten

+49 0171 5716834

info@drumvieten.de

www.drumvieten.de

**FALLING
AWAKE**

8 SAMKEIT

www.drumvieten.de

