



O-O-O

My dear colleague Claudia Kloid is currently **out of office**, enjoying a well-deserved vacation by the sea, and sends her best regards.

The month of truth is here – as I write this, we are all eagerly awaiting “the list” – will my favorite figures still be part of the mainstream program, or will I have to find new favorites...?

This reminds me of an incident when I thanked the caller at an afterparty for the varied singing calls in the mainstream program that afternoon, and he grinned broadly at me and said: “That wasn't Mainstream at all, that was Basic.” Oops – I hadn't noticed that at all.

Maybe we shouldn't always focus on what we're missing, what we've lost or even what's been taken away from us, but rather pay more attention to and appreciate what we do have...

According to Google, mindfulness is the ability to consciously focus one's attention on the present moment without judgment or distraction. It involves perceiving thoughts, feelings, bodily sensations, and external impressions without evaluation in order

Vice President

Andrea Lang

Erwin-Hageloh-Str. 22a
70376 Stuttgart

E-Mail: vicepresident@eaasdc.eu

O-O-O

Meine liebe Kollegin Claudia Kloid ist aktuell „**out of Office**“ („nicht im Büro“), freut sich über ihren wohlverdienten Urlaub am Meer und lässt Euch liebe Grüße ausrichten.

Der Monat der Wahrheit ist da – während ich das schreibe, erwarten wir doch alle gespannt „die Liste“ – ob meine Lieblingsfiguren wohl noch Bestandteil des Mainstream-Programms sind oder ob ich mir neue Lieblingsfiguren suchen muss...?

Das erinnert mich an eine Begebenheit, als ich mich auf einer Afterparty beim Caller für die abwechslungsreichen Singing Calls des Mainstream-Programms am Nachmittag bedankte und er mich breit angrinste: „Das war gar kein Mainstream, das war Basic“. Ups – das war mir gar nicht aufgefallen.

Vielleicht sollten wir uns auch nicht immer darauf konzentrieren, was uns fehlt, was uns abhandengekommen ist oder gar weggenommen wird, sondern verstärkt das achten und schätzen, was wir haben...

Achtsamkeit ist – laut Google – die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu richten, ohne zu urteilen oder abgelenkt zu werden. Sie beinhaltet das Wahrnehmen von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und äußeren Eindrücken, ohne zu bewer-

to promote clarity, reduce stress, and build a deeper connection to oneself and one's everyday experiences.

**It comes as it comes.
And when it's here,
we make the best of it.**

When square dancing, I don't know exactly what to expect beforehand, or whether I'll dance the figures perfectly – or mess up the square. But that doesn't stop me from trying again and again. And maybe that's not what matters, but rather how we treat each other. There's no guarantee that a plan will work. But doing nothing definitely doesn't work. That's why:

**Just give it a try –
it could turn out well.**

Excited about everything that lies ahead in the coming months and confident that we will find a way that suits most people, best regards from the Vice President – yours Andie

ten, um Klarheit zu fördern, Stress abzubauen und eine tiefere Verbindung zu sich selbst und dem Erleben des Alltags aufzubauen.

**Et kütt, wie et kütt.
Und wenn es da ist,
machen wir das Beste draus.**

Beim Square Dance weiß ich vorher auch nicht genau, was auf mich zukommt und ob ich die Figuren perfekt tanze – oder den Square schmeiße. Aber das hält mich nicht davon ab, es immer wieder zu versuchen. Und vielleicht kommt es darauf auch gar nicht an, sondern darauf, wie wir miteinander umgehen. Es gibt keine Garantie, dass ein Plan funktioniert. Aber nichts machen, funktioniert definitiv nicht. Deshalb:

**einfach mal (mit)machen –
könnte ja gut werden.**

Gespannt auf alles, was da in den nächsten Monaten auf uns zukommt und zugleich zuversichtlich, dass wir einen Weg finden werden, der für die allermeisten passend ist, heute liebe Grüße von der Vize – Eurer Andie



Ihr kompetenter Partner für:
Gestaltung, Satz, Druck
Digitaldruck, Laserkopien
Weiterverarbeitung, Versand,
personalisierten Mailings,
Hochzeitseinladungen



Wir drucken gerne für Sie:
Ihre Geschäftsausstattung,
Werbeprospekte 1 bis 4 farbig,
Bücher, Hauszeitungen,
Broschüren, Flyer, Blocks
Trennsätze, Vereinszeitschriften

Druckerei Offprint

Planegger Str. 121
81241 München

www.offprint.de
ruch@dopm.de

Tel. 089 / 82 99 81 0
Fax 089 / 82 99 81 20