

# «In der Meditation fand ich meine Ruhe»

**TANJA LA CROIX** (39) ist seit vielen Jahren auf der ganzen Welt als DJ unterwegs. Das vergangene Jahr war geprägt durch neue Wege – sowohl beruflich, als auch persönlich

Die Pandemie ermöglichte der sympathischen St. Gallerin, einen neuen Fokus zu legen. Einerseits hat sie sich neben der Musik ein zweites Standbein im Bereich Marketing und Eventplanung aufgebaut, andererseits ihre Persönlichkeit mit Meditation, Yoga und der Malerei weiterentwickelt. Zudem hat sie sich einen langjährigen Traum erfüllt – ein Shooting in der Wüste in Dubai.

## Was war das Reizvolle am Shooting in der Wüste?

Es war so ruhig und es fühlt sich so an, als sei man auf einem anderen Planeten. Eine sehr magische Atmosphäre.

## Welche Träume möchten Sie sich noch erfüllen?

Während Corona habe ich das Malen für mich wiederentdeckt. Ich male seit ich elf Jahre alt war und es wäre eine tolle Erfahrung, meine Kunst auszustellen.

## Was hat sich durch Corona verändert?

Da ich nicht mehr als DJ auftreten konnte, habe ich die Zeit genutzt und mir ein zweites Standbein aufgebaut. Ich unterstütze Firmen im Bereich Eventplanung und möchte in näherer Zukunft meine eigenen Networking Events durchführen. Die Zeit habe ich zudem genutzt, um mich persönlich weiterzuentwickeln.

## Inwiefern?

Ich habe viele Bücher zum Thema Persönlichkeitsentwicklung gelesen und mich reflektiert. In der Meditation und der Natur fand ich Ruhe. Yoga hat mir schon immer

geholfen, mich körperlich und mental fit zu halten.

## Womit sündigen Sie gerne?

Meine grösste Schwäche ist Käse! An meinen Emmentaler kommt einfach nichts ran. Ich bin allgemein ein kleiner «Foodie» und zelebriere mein Essen. Ich nehme mir Zeit, um gesund und frisch zu kochen und achtsam zu essen.

## Womit fühlen Sie sich selbstbewusst?

Mit meinem inneren Feuer und meiner positiven Einstellung. Ich bin eine Kämpferin und bin nach Rückschlägen immer wieder aufgestanden. Daher traue ich mir selber sehr viel zu und das gibt mir das gewisse Selbstbewusstsein.