

Hallo liebe Leserin , hallo lieber Leser

In dieser Ausgabe findest du:

- ♥ Der Frühling erblüht und was machst du damit? Was ist deine Vision?
- ♥ Der Weg zeigt jedem, was er wirklich braucht
- ♥ Waldspaziergang – Walking Spirit



## *Der Frühling lässt sich nicht aufhalten*



Durch alle Ritzen spriesst das saftige Grün, die ersten Blüten erstrahlen und der Wind wirbelt mit seiner Kraft den Staub und die Überreste des Winters weg. Der Frühling lässt sich nicht aufhalten er blüht aus voller Kraft und du? Was ist deine Vision?

Was ist aus deinen Wünschen und Vorsätzen für das Jahr 2023 geworden? Wir tragen sie in uns. Mit unserer Schöpferkraft werden sie zum Leben erweckt.

Jetzt genau ist der richtige Moment. Gerne lade ich dich ein-



am Samstag 22.April 2023 von 9:30 - 12:30 Uhr

oder Samstag 21.Mai 2023 von 9:30 -12:30 Uhr

deine persönliches Vision-Board zu gestalten.

⇒ weitere Infos und Anmeldung



*Der Weg zeigt jedem,  
was er wirklich braucht*

Gerne teile ich mit euch, meine Erfahrungen 5 Wochen unterwegs auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela.

Bevor ich loszog bekam ich viele Ratschläge mit auf den Weg und hörte viele Geschichten. Ich war zeitweise hin und hergerissen - welcher Weg ist

der richtige? Was brauche ich alles, was nehme ich mit?

Der Weg zeigt jedem, was er wirklich braucht. Ist das wirklich so? Ja, ich teile diese Erfahrung mit vielen anderen die vor mir den Jakobsweg gelaufen sind. Jeder geht seinen eigenen Camino und macht seine eigenen, doch zum Teil völlig unterschiedliche Erfahrungen. Jeden Jakobsweg den ich in den letzten Jahren in der Schweiz, Frankreich, Spanien gegangen bin, war anders. Nicht nur im aussen, sondern auch im Inneren- man nimmt sich selbst mit.

Diesmal erlebte ich Hitze, Knieschmerzen, Erschöpfung, Blasen, wenig Schlaf, Begegnungen, Gespräche, Freude, Freiheit, Ruhe, Gelassenheit...Trotz allem- ich habe es geschafft. Überglücklich und stolz auf mich, kam ich nach über 470 km in Santiago de Compostela an.

Ich war tief berührt, als ich durch das Tor auf den Platz vor die Kathedrale schritt. Mit Dudelsack im Ohr, gehörte dieser kurze Moment ganz mir. Tief in mir wurde etwas berührt, trotz all dem Trubel und Volksfest um mich herum. Voller Dankbarkeit werde ich diesen Moment in meinem Herzen tragen.

Mich hat eine gute Freundin am Abend nach meiner Ankunft gefragt- Beschreibe deine Reise in 3 Worten. Das erste was ich spontan ins Handy tippte «Abwechslung» doch dies löschte ich gleich wieder, obwohl dies zutraf - die vielen Begegnungen, Herbergen, Landschaften, der Weg selbst. Dann schrieb ich:

*«Stärke, Entspannung/Freude, Grenzen»*

Warum ich diese Worte wählte, werde ich euch im nächsten Newsletter erzählen. Jetzt wenn ich nach Monaten zurück denke, schwingen noch andere Worte im Raum:

*«Akzeptanz, Freiheit, Liebe, Dankbarkeit»*

Dort ist eine weitere Idee entstanden

## *Walking-Spirit im Wald*

Mit oder ohne Stöcke in Bewegung kommen und in der Natur Entspannung erfahren.

Jeden Montag um 19 Uhr treffen wir uns an der Haltestelle Schweighof um für ca.2 Stunden unterwegs zu sein. Gut erreichbar mit der Üetlibergbahn S10 oder dem Bus.

Dazu werdet ihr von mir eine Frage erhalten, die ihr mit auf dem Weg nehmt. In der Stille werden ihr die Frage für einen Moment wirken lassen.

Um nicht bei der ersten Antwort stehen zu bleiben, sondern in die Tiefe zu gehen, werdet ihr sie euch gegenseitig stellen. Wir werden die Antworten austauschen, uns gegenseitig inspirieren und wer möchte kann die Frage mit in die neue Woche nehmen. Findet bei jedem Wetter statt (ausser Sturm)

Start nach Ostern am Montag 17. April 2023 um 19 Uhr Haltestelle Schweighof in Zürich nächster Parkplatz Triemlisplatz

Anmeldung bis Samstag via SMS /WhatsApp 079 683 46 70 ⇒ [weitere Infos](#)

*Nun wünsche ich euch schöne, bunte,  
entspannte Ostertage.*

Herzliche Grüsse

Christina



©Copyright Fotos und Texte:  
Christina Becker

Christina Becker  
Hanfrosee 16  
8055 Zürich  
+41 79 683 46 70  
[christina@balanceYou.ch](mailto:christina@balanceYou.ch)  
[www.balanceYou.ch](http://www.balanceYou.ch)