

Liebe Klienten, Freunde der Kinesiologie,
Interessenten,

von Herzen wünsche ich allen ein gutes neues Jahr!

Was wird 2019 wohl bringen?



Wer sich nicht nur überraschen lassen möchte, sondern sein Schicksal selbst in die Hand und sich persönlich weiterentwickeln und um sein Wohlbefinden kümmern möchte, für den gibt es auch dieses Jahr ein breites Angebot in meiner Praxis.

Aktuell bei **Qi8 am Morgen** immer montags von 8:00 Uhr bis 8:45 Uhr und **Qi8 am Abend** immer mittwochs 19:15 Uhr bis 20:00 Uhr können Sie mit Wahrnehmungsübungen und begleitenden Impulsen Ihr Bewusstsein erweitern und mit leichten körperlichen Übungen in Einklang bringen. Sie lernen dadurch, Ihr Wohlbefinden zu steigern, Ihre innere Haltung Herausforderungen gegenüber zu korrigieren und eine positive Einstellung aufzubauen oder zu bewahren. Sicher ein guter Start ins neue Jahr!

Im nächsten **FreiFreiFrei-Treffen am 11.01.2019 17-19 Uhr** beginnen wir, wie schon im letzten Newsletter angekündigt, mit einem großen Thema - der **Selbstliebe**.

Wir gehen gemeinsam Schritt für Schritt, Absatz für Absatz, Qualität für Qualität durch einen diesbezüglich sehr weisen Text.

Der Rede von Charlie Chaplin zu seinem 70. Geburtstag am 16.04.1959:

Als ich mich selbst zu lieben begann

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist – von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: Das nennt man "**VERTRAUEN**".

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich: Das nennt man "**AUTHENTISCH SEIN**".

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.
Heute weiß ich, das nennt man "**REIFE**".

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich, das nennt man "**EHRlichkeit**".

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“,
aber heute weiß ich, das ist "**SELBSTLIEBE**".

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt: das nennt man "**DEMUT**".

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der

Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet, so lebe ich heute jeden Tag und nenne es "**BEWUSSTHEIT**".

Als ich mich zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam der Verstand einen wichtigen Partner. Diese Verbindung nenne ich heute "**HERZENSWEISHEIT**".

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. **DAS IST DAS LEBEN!**

Wir könnten jetzt bis zu unserem 70. Geburtstag oder darüber hinaus warten in der Hoffnung, dass wir bis dahin die ganze Wahrheit und Tiefe dieser grandiosen Rede verstehen und vielleicht auch in unser Leben integriert haben

oder

wir fangen einfach jetzt schon damit an. **JETZT am Freitag 11.01.2019 17 - 19 Uhr.**

Um Anmeldung wird gebeten. (Anmeldeprocedere etc. gem. Homepageseite [News](#))

Da uns ein Treffen für dieses Thema nicht reichen wird, wurden auch die weiteren FreiFreiFrei-Termine für die Selbstliebe eingeplant. Wer möchte, kann sich auch schon jetzt dafür anmelden. Alle Termine ersichtlich im Kalender unter der Homepageseite [News](#).

Ich freue mich auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die den Schwung des neuen Jahres nutzen werden, um gemeinsam und doch persönlich durchzustarten.

Bis dahin mit stets achtsamen Grüßen

Ihre
Jutta Schneller

Sie kennen jemanden, der sich auch für meine Arbeit interessiert?
Diese e-Mail kann gerne weitergeleitet werden.
Es steht jedem frei, sich [hier](#) für künftige Newsletter anzumelden.
DANKE!

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

Jutta Schneller
Kinesiologie und Coaching
An der Kälberweide 18
82299 Türkenfeld
Deutschland

+49 8193 4132
Jutta.Schneller@Qi8.de
www.Qi8.de
Tax ID: DE311734768
Handy Nr.: +49 172 95 91 96 4