

Hersbruck, den 8.3.2024

Ihr lieben Wegbegleiter, Freunde und Interessierte,

heute möchte ich Euch einmal von Herzen danken, dass es Euch gibt und sich unsere Wege gekreuzt haben. Sei es in meiner Praxis seit 2014, sei es in Ausbildungen, Workshops, oder irgendwelchen anderen Veranstaltungen. DANKE



Für die kommende Zeit habe ich mal wieder viele Ideen - lasst Euch überraschen. Ein bisschen lasse ich mich selbst überraschen was so entsteht 😊. Die kommenden 3 Wochen werde ich in Nepal verbringen - gefühlt ist das für mich wie Nachhausekommen, obwohl ich in diesem Leben noch nie dort war.

In der Vorfreude der Vorbereitungen macht sich auch manchmal ein Zeitdruck breit, Gedanken wie „wie soll ich das noch alles schaffen?“.

Da hilft mir ein Rat meines Zen-Meisters Ermin Döll (1936 - 2021), der mir gut in Erinnerung ist. Er sagte, wenn Du Zeit hast, an gewöhnlichen Tagen, sitze (meditiere) eine halbe Stunde am Tag. An Tagen, an denen Du keine Zeit hast, sitze eine Stunde.

Ab dem 8.4. bin ich wieder telefonisch und per Mail zu erreichen.

Wahrscheinlich wird es ab April/Mai wieder einen 5-Tibeter-Kurs geben, der in der ersten Runde auf gute Resonanz stieß. Am **20.4. von 10-18:30 Uhr** biete ich einen **Übungs- und Intensivierungstag** für 4-5 in Klangmassage Ausgebildete in meinem Klangraum in Hersbruck an - Energieausgleich 120 EUR.

Hab eine gute Zeit und sei ganz herzlich begrüßt mit einem von Ermins Lieblingsgedichten:

Lauf nicht, geh langsam.
Du musst nur auf Dich zugehen.
Geh langsam, lauf nicht.
Denn das Kind deines Ich,
das ewig neugeborene,
kann dir nicht folgen.

(Juan Ramón Jiménez)

Von Herzen, *Antje Walter*