

Frohe Weihnachten und ein gesegnetes Jahr 2021



You need look no further than yourself to see a miracle everyday.  
Du musst nicht weiter als auf dich selbst schauen, um täglich ein Wunder zu sehen.  
Babette Lightner

Besondere Zeiten erfordern besondere Menschen.  
Umso mehr habe ich die Zusammenarbeit in diesem aussergewöhnlichen Jahr geschätzt.  
Für das entgegengebrachte Vertrauen trotz der schwierigen und herausfordernden Zeit  
bin ich sehr dankbar und freue mich auf die gemeinsame Zeit im 2021.

**S = stop:** Arbeit hinlegen

**T = take a breath:** drei tiefe Atemzüge

**O = observe:** was sind jetzt meine Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen

**P = proceed:** weiterfahren mit dem, was ich gerade tue

Ich wünsche auch im neuen Jahr immer wieder Zeit  
um einen STOP zu machen, ganz im Sinne einer balance-time®

**Priska Gauger - Schelbert**

[www.alexandertechnik-schwyz.ch](http://www.alexandertechnik-schwyz.ch)  
[www.balance-time.ch](http://www.balance-time.ch)  
[info@balance-time.ch](mailto:info@balance-time.ch)  
Tel. 0041 - (0)79-232-02-54

**PRISKA GAUGER-SCHELBERT**  
**ALEXANDERTECHNIK** SBAT | ATI 