



## **Schwertübungstag zum Jahreswechsel**

**«Abschied und Neubeginn  
fallen zusammen.**

**Was ist alt - was ist neu?**

**Was ist nicht mehr - was  
noch nicht?**

**Sich wundern, was noch geht,  
bemerken, was nicht mehr  
nötig ist,  
unnötigerweise Kräfte bindet.**

**Mit Konsequenz,  
aber weich und gütig,  
nachsichtig, vergebend  
weitergebend,  
immer wieder neu mich nicht  
entmutigen lassen.»**

**Regina Grünholz**

**Ablauf des  
Schwertübungstages:**

- Ankommen im Kreis, Stille
- Körperübungen, Dehnen
- Üben mit dem Schwert
- Abschlussrunde, Segen

**Termin:**

Samstag, 2.1.2021, 10-18 Uhr

**Ort:**

Johanniter  
Katharinengasse 4  
5315 Klingnau

**Kosten:**

120 CHF - Pausensnacks und  
Getränke inbegriffen.

Mittagsverpflegung bitte  
selber mitbringen oder  
Restaurant im Ort besuchen.

Bequeme Kleidung ist  
empfohlen.

**Leitung, Infos und  
Anmeldung:** Christina und  
Daniel Burger-Müller,  
Tel. 079 948 40 75  
[ww.burger-daniel.ch](http://ww.burger-daniel.ch)