



Das Jahr hat uns viel abverlangt.  
Wir wissen nicht wo steht der Sinn.  
Verschwörungen, Panikmache und vieles mehr  
Es tut mir in der Seele weh.

Ein bisschen Rücksicht wird verlangt  
Nicht jeder versteht den Sinn darin  
Denkt es sei Schikane pur  
Vergisst das ist der Lauf der Natur.

In früheren Zeiten dasselbe ward  
Tuberkulose, Lepra und anders ward da  
Man musste sich schützen so gut es ging  
Ging auf Distanz, hielt sich von allem fern.

Weihnachten zu feiern fällt einem schwer  
Da wir nicht können wie bisher  
Doch was ward gegeben seit jeher  
Besinnung im Stillen wie's soll sonst sein

Nun kehrt langsam wieder Ruh und Frieden ein  
Denn die Besinnung dieses Hierseins fordert sehr  
Die Stille und Andacht uns im Angesicht steht  
Das sind die Schlüssel zur Weihnachtsgeschicht.

Das neue Jahr wir können nun begehen  
In der Stille wir lernen zu verstehen  
Dieser Übergang ist bestimmt im Stillen  
Eine neue Ära auf der Welt jetzt beginnend

Wir wünschen alle frohe und erholsame Weihnachtstage  
Einen ganz Tollen und guten Rutsch ins 2020

Euer Trust 8 4 19 Seggiger Team & Julia's Coaching

Cette année a beaucoup exigé de nous.  
Nous ne savons plus que croire.  
Conspirations, alarmisme et bien plus encore  
Cela me serre le coeur.

On exige un peu de retenue  
Il n'est pas donné à chacun d'en comprendre le sens  
N'y voyant que de la pure chicane  
Oubliant que c'est le cours de la nature.

Il en était de même jadis  
C'était la tuberculose, la lèpre et autre chose  
Il fallait se protéger le mieux possible  
Garder ses distances, se tenir à l'écart de tout.

Fêter Noël sera compliqué  
Puisque nous ne pouvons pas faire comme les années passées  
Mais ce qui en était depuis toujours l'idée  
Se doit d'être la réflexion dans la sérénité

Voici revenir lentement le calme et la paix  
Car chercher le sens de cette existence ne va pas sans  
Notre calme et notre réflexion  
Voilà les clés de l'histoire de Noël.

Nous pouvons dès lors commencer la nouvelle année  
Dans le silence nous avons appris à réaliser  
Que ce passage doit se tenir dans le calme  
Une ère nouvelle dans le monde a commencé

Nous souhaitons à tous et à toutes un fabuleux Noël,  
Ainsi qu'une année 2020 des plus belles!

Toute l'équipe de Trust 8 4 19 Seggiger & Julia's Coaching

This year has demanded a great deal from us.  
We don't know anymore where our mind is.  
Conspiracy, scaremongering and much more  
It hurts my soul.

A little consideration for others is required  
Not everybody understands the purpose of it  
Believing that pure harassment is the intent  
Forgetting it is the course of nature.

The same occurred in former times  
Tuberculosis, leprosy and more arose  
You had to protect yourself as best you could  
Keeping your distance, staying away from everything.

Celebrating Christmas will be hard  
Since we cannot as before  
But the idea has always been  
To reflect in silence as it is supposed to be

Slowly, life is returning to peace and quiet  
As the reflection on our existence demands  
For calm and contemplation  
This is the secret of the Christmas tale.

Let us start the new year now  
In silence we realised  
This transition can only come about in calm  
A new era in this world is about to begin

We wish you all a very happy and relaxing Christmas  
A fabulous New Year and a great start to 2020!

Your Trust 8 4 19 Seggiger team & Julia's Coaching