
NIMM DIR ZEIT.

Dieses Buch ist für dich da.
Leise. Offen.
In deinem Rhythmus.

Du kannst es aufschlagen,
wo es sich gerade richtig anfühlt.

Du kannst bei einem Bild verweilen.
Eine Überschrift wirken lassen.
Ein paar Zeilen lesen.
Oder einfach durchblättern.

Jede Seite steht für sich.
Und alles darf sich verbinden.

Manches wird dabei klarer.
Manches leichter.

Das Buch begleitet dich.
Gongschlag für Gongschlag.
Atemzug für Atemzug.
Durch stille und lebendige Zeiten.

EAT. GONG. LOVE.

Im letzten Teil des Buches warten
vier kleine **SonaQiu**.Geschenke.
Auf dich. Auf euch.

Vier Erlebnisse zum Spüren.
Als Einladung, **SonaQiu**
weiter mitzunehmen.
In dein Leben. In euer Tun.

Willkommen bei **SonaQiu**.
Dagmar & Thomas

WAS ZUSAMMENGEHÖRT.

SonaQiu IST FÜR MICH

Klang, Feuer & Atem. Sie bringen mich zurück
in den Moment. Lassen mich spüren.

Thomas

SonaQiu IST FÜR MICH

bewusster Genuss. Zeit, die geteilt wird.
Verbindung schafft. Klar. Geerdet. Echt.

Dagmar



WIR SIND

SonaQiu

Unser Leben ist wie viele andere.
Voll. Schnell. Manchmal laut.

Deshalb haben wir begonnen,
uns Zeit zu schenken.

Zeit für Klang. Zeit für Feuer.
Zeit für gemeinsamen Genuss.
Zeit zum Durchatmen.
Als gelebter Teil unseres Lebens.

Aus diesen Momenten ist
SonaQiu entstanden.

Leise. Achtsam.
Schritt für Schritt.

Dieses Buch
trägt diese Haltung weiter.

Es lädt dich ein,
dein eigenes Tempo
wiederzufinden.

Was dabei entsteht,
gehört dir. Gehört euch.

Mit der Zeit wurde uns klar,
dass sich alles,
was wir bei **SonaQiu** erleben,
immer wieder
um drei Themen dreht.
EAT. GONG. LOVE.