

**Newsletter Januar 2026**

[im Browser ansehen](#)

NF footstep

foundationor happy dogs and people



#### Themen

- Die heiligen drei Könige
- footstep
- Foundation for happy dogs and people

#### News

- OceanCare: Faszinierendes für alle, die das Meer lieben.

[Download Newsletter als PDF](#)

---

***Die heiligen drei Könige***

***Die heiligen drei Könige sind einem Stern gefolgt, um in Jerusalem das neugeborene «Jesuskind» zu suchen. Sie brachten Gold, Weihrauch und Myrrhe als Geschenke mit. Habt ihr Lust, gemeinsam mit mir auf «Botschaften-Suche» zu gehen?***

Die drei waren ursprünglich keine Könige, sondern Sternendeuter oder Weise. Herodes fühlte sich bedroht und leitete die drei Weisen nach Bethlehem um, mit der Aufforderung, dass sie ihm verraten sollten, wo das Kind ist. Nachdem sie ihre Geschenke bei Maria abgegeben haben, sind sie auf einem anderen Weg nach Hause gekehrt. So konnten sie die erneute Begegnung mit Herodes umgehen.

In dieser uns allen bekannten Geschichte sind sehr viele Botschaften enthalten, die heute mehr denn je ihre Gültigkeit haben.

Die drei Könige kamen aus unterschiedlichen Kontinenten. Melchior, der Greis, kam aus Europa. Caspar, der Jüngste, aus Asien und Balthasar, der Mohr, aus Afrika. In unserer heutigen Zeit benötigen wir Gesetze gegen Rassismus. Das Wort «Mohr» ist aus unserem Vokabular gestrichen. Es ist schon bedauerlich, dass wir in unserer hochmodernen Zeit vergessen haben, was die Botschaft dieser drei Könige war: **Sie stehen für Frieden, Gemeinschaft, Solidarität zwischen allen und für alle.**

Die drei Weisen folgten den Sternen und fanden so ihr Ziel. Im übertragenen Sinne bedeutet dies, sich an etwas Grösserem zu orientieren und dabei hoffnungsvoll unterwegs zu sein. Die Botschaft für uns könnte sein: **Glaube an deine Talente, geh mutig und hoffnungsvoll deinen Weg. Auch wenn es Steine, Felsbrocken oder gar Löcher auf deinem Weg geben wird, folge diesem inneren Kompass.**

Zu den Geschenken: Gold wurde mit der Sonne assoziiert. Es behält seinen Glanz. Im übertragenen Sinne ist es ein Symbol für die Ewigkeit. Durch seine Beständigkeit, Unzerstörbarkeit und seinen Wert, ist Gold das Kostbarste, das es gibt. Botschaft: **Wenn wir Lust haben, Gold zu finden, dürfen wir in erster Linie nach dem Wertvollsten in uns suchen: Dies sind unsere Liebe, unsere Achtsamkeit, unsere Aufmerksamkeit, unser Vertrauen, unsere Hoffnung, unsere Zuversicht, unseren Mut. Wir tragen ganz viele Goldminen in uns. Vielleicht liegen sie etwas verborgen, sie sind da!**

Weihrauch wird als «Duft der Götter» bezeichnet. Wir nutzen Weihrauch in der Kirche und auch, um Räume zu reinigen. Diese Reinigung soll negative Energien vertreiben und einen heilen Raum schaffen. Wer schon mal geräuchert hat weiss, wie befreiend und reinigend dieses Ritual ist. Wir nutzen Weihrauch, um unseren Behandlungs-Raum zu reinigen und für einen neuen Gast vorzubereiten. Botschaft: **Wir leben in einer hektischen und kalten Zeit. Kleine Pausen können uns unterstützen, mehr Klarheit in unsere Gedanken zu bringen.**

Myrrhe stammt aus der Familie der Harze und wurde in der Antike oft als Heilmittel eingesetzt, um Entzündungen oder Schmerzen zu lindern. Heute wird Myrrhe genutzt, um Erdung zu finden oder seelische Wunden zu reinigen. Botschaft: **Es geht um Akzeptanz. Wir dürfen unsere Sensibilität und unsere «Schwächen» als etwas Grossartiges sehen. Denn sie schaffen Raum für Heilung, Entwicklung und echte Liebe.**

Die drei Könige kehrten auf anderem Weg nach Hause zurück. Botschaft: **Manchmal sind wir so sehr auf ein Ziel ausgerichtet, dass wir verpassen, den einfachsten Weg zu gehen.**

Die heiligen drei Könige haben vor ewiger Zeit wertvolle Botschaften vermittelt und Geschenke mitgebracht, von denen wir in unserem Leben sehr profitieren könnten. Es ist an der Zeit, dass wir mehr unseren Herzen folgen und durch klare und mutige Schritte Hoffnung in die Welt tragen. Daraus ergeben sich viele Möglichkeiten. Ich habe für mich drei Kernpunkte gewählt:

1. Ich möchte mit dem Fluss des Lebens gehen und meine Reise nicht per GPS fremdbestimmen lassen, sondern darauf zu trauen, dass mein Stern (meine Intuition, meine Wahrnehmung) mich vielleicht über Umwege oder Unvorhersehbares sicher leiten wird. Es geht um Loslassen der Kontrolle zugunsten von Vertrauen.
2. Annehmen, was ist. Enttäuschungen basieren auf falschen Erwartungen. Es geht um das «ja» zu dem, was ist (auch zu den schweren Momenten des Lebens). So kann der Friede, den wir uns wünschen, entstehen.
3. Freude leben. Freude ist keine Belohnung am Ende einer Aufgabe oder eines Weges. Freude ist eine Entscheidung im Jetzt. Ich möchte die vielen kleinen Lichtblicke in meinem Leben sehen und feiern und die Freude als Wegweiser nutzen. «Wo dein Herz weit wird, dort ist dein Weg». Lao-Tse.

Ich denke, dass meine Hunde sich freuen, wenn es mir gelingt, diesen Weg ernsthaft und nachhaltig weiterzugehen. Je entspannter ich bin, umso weniger müssen sie von mir tragen. Dadurch, dass ich mich für mein Wohl schaue, schenke ich ihnen die Möglichkeit, sich um ihr eigenes Wohl zu kümmern.

In diesem Sinne wünsche ich euch allen von Herzen, dass ihr euren Stern findet, der euch 2026 darin unterstützt, euer Potenzial zu entfalten, zu leben und zu genießen.

Herzlich, Nicole

Nicole Frowitz



---

### NF footprint

Wir freuen uns, euch 2026 zu vielen grossartigen Kursen «einzuladen». Den Start machen wir mit unserer **Holistischen Basisausbildung**. Möchtest du dich intensiv mit deiner Fellnase beschäftigen und viele Informationen über alles, was deinen Hund ausmacht erhalten, dann bist du bei uns richtig. Wir haben noch zwei Plätze frei. Möchtest du dir einen dieser Plätze sichern, dann melde dich gerne bei uns.



Turid is back. 2025 durften wir einen Online-Abend mit Turid Rugaas durchführen. Es erfüllt uns mit grosser Freude und Dankbarkeit, dass wir diese Pionierin in Sachen «gewaltfreie» Hunderziehung für vier Abende gewinnen konnten. Die Themen: Calming Signals, Stress und seine Konsequenzen, Das Leben aus Sicht des Hundes, Auswirkungen von Schmerzen in Bezug auf das Verhalten. Ihr könnt die Abende als Serie oder einzeln buchen.

[Anmeldungen unter info@footstep.ch](mailto:info@footstep.ch)



### **Weihnachtsmission der foundation for happy dogs and people**

Die Weihnachtsmission war ein schöner Erfolg. Wir durften Preise im Wert von knapp CHF 12'000 verlosen. Wir danken nochmals allen Spenderinnen und Spendern für diese grossartigen Preise. Danke auch allen Mitmachenden. Die Weihnachtsmission hat insgesamt einen Betrag von knapp CHF 60'000 eingebracht. Das ist ein grossartiger Erfolg.

Wir möchten ins Jahr starten mit einer zweiten Chance. Einige der Preise wurden zurückgegeben mit der Bitte, sie nochmals für eine Aktion zu nutzen. Das tun wir sehr gerne. Du hast die Möglichkeit, einen oder mehrere dieser Preise zu erwerben. Wie das geht?

- Gib ein Angebot für den von dir gewünschten Preis ab (es können auch mehrere Preise sein)

- Dein Mindestgebot liegt bei 50% vom offiziellen Gewinnwert (es darf natürlich gerne auch mehr sein als der Wert des Preises 😊)
  - Der Preis wird dem oder der Meistbietenden übergeben
  - Die Aktion läuft bis 20. Januar 2026
  - Der gesamte Erlös geht an die foundation for happy dogs and people
- Wir freuen uns über dein Angebot. Es wird drei Gewinner geben: Dich, die Person, welche den Gewinn zurückgegeben hat und die foundation for happy dogs and people 😊.

Dies sind die Preise, welche du erwerben kannst:

|                                   |   |            |
|-----------------------------------|---|------------|
| Art on Ice                        | 2 Tickets für 01. März 2026 im Hallenstadion Zürich | CHF 336.00 |
| Kontakt beim Hund, Frei Jeannette | Gutschein Ernährungsberatung                        | CHF 120.00 |
| Liesch Weinbau Malans             | Gutschein für Weindegü mit 4 Personen               | CHF 100.00 |
| Restaurant Sonne Klosters         | Essensgutschein                                     | CHF 100.00 |
| Sport Dumolin Bad Ragaz           | Gutschein   | CHF 30.00  |
| Hotel De Balance Luzern           | Übernachtungsgutschein                              | CHF 500.00 |
| Dakini                            | Fotoshooting  | CHF 480.00 |
| Flumserberg                       | 2 Tageskarten                                       | CHF 148.00 |
| Restaurant Lengmatta Davos        | Gutschein für Kulinarisches nach Lust und Laune     | CHF 100.00 |
| Helen Gerber                      | Grundkurs Tierkommunikation                         | CHF 300.00 |



## News

### OceanCare: Faszinierendes für alle, die das Meer lieben



Wenn es um scharfes Essen geht, toppt nichts die Leibspeise der Meeresschildkröte: hochgiftige und stachelige Quallen.

### Möchten Sie unsere Tierschutzhunde unterstützen?

Kontoangaben für Spenden:

foundation for happy dogs and people

Kanalstrasse 5, 7304 Maienfeld

St.Galler Kantonalbank AG, 9011 St.Gallen

IBAN CH29 0078 1620 4911 2200 0

BIC / Swift KBSGCH22

Postkonto 90-219-8

Clearing-Nr. 781

Herzlichen Dank!

---



---

**NF footstep**

[www.nf-footstep.ch](http://www.nf-footstep.ch)

**foundation**

**for happy dogs and people**

[Facebook](#)

[Newsletter abbestellen](#)

Copyright ©2018