Anmeldung Lebendig werden

○ **16. – 21. April 2024**

○ **15. – 20. Oktober 2024**

Name, Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Tel. Mobil _____ Tel. Festnetz _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Die **Seminargebühr** habe ich auf folgendes Konto überwiesen:
Helga Sieber, 7000 Chur, UBS, IBAN CH36 0020 8208 4455 15M1 Z

Meine Anmeldung ist verbindlich. Die umseitigen Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.

_____

Ort,Datum Unterschrift

Einsenden an: Sieber & Bächler, Scalärastrasse 11, 7000 Chur

Helga Sieber & Thomas Bächler

Leitung von Seminaren, Trainings, Aus- und Weiterbildung, Einzel- und Paararbeit, seit bald 40 Jahren in eigener Praxis in Chur tätig. Ausgebildet in humanistischer und spiritueller Therapie und Persönlichkeitsentwicklung, Körper-, Atem- und Gesprächstherapie, Systemischer Familientherapie, Gestalttherapie, Primärtherapie, Tanz- und Ausdrucks-therapie, Weiterbildung in Traumatherapie.

Ein Besuch auf unserer Website gibt einen Überblick über unser **aktuelles Kursprogramm**. Für weitere Auskünfte stehen wir gerne telefonisch oder per Mail zur Verfügung.

Scalärastrasse 11 · 7000 Chur · Tel. 081 - 252 39 38
info@sieber-baechler.ch · **www.sieber-baechler.ch**

Teilnahmebedingungen: Die Anmeldung ist verbindlich durch Einsenden des unterschriebenen Anmeldeformulars. Vor Seminarbeginn verschicken wir eine Anmeldebestätigung mit allen wichtigen Informationen. Die Reservierung erfolgt erst, wenn die Seminargebühr bei uns eingegangen ist. Bei Abmeldung bis 3 Wochen vor Beginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.–. Bei späterer Abmeldung wird der gesamte Kursbetrag fällig. Bei einem Ausstieg vor Ende des Seminars erfolgt keine Rückzahlung. Die Teilnahme an den Seminaren ist freiwillig. Alle Teilnehmenden tragen die volle Verantwortung für sich selbst und für ihre Handlungen inner- und ausserhalb der Gruppe. Jede*r kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt die Seminarleitung von allen Haftungsansprüchen frei. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass unsere Seminare kein Ersatz sind für psychiatrische oder medizinische Behandlung. Sie erfordern eine normale seelische und körperliche Belastbarkeit. Schwere Erkrankungen körperlicher und seelischer Art sind vorher mitzuteilen.

Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S W A C H S T U M

Lebendig werden

Einführungswoche zum 2-Jahres-Training

April und Oktober 2024

Lebendig werden Körper- & Atemwoche

Dieser kraftvolle und in sich geschlossene Prozess ist für all jene, die ihr eigenes Potential, ihre Lebendigkeit und Präsenz stärken und entfalten wollen. Über die Arbeit mit dem Körper und dem Atem öffnet sich ein direkter Zugang zu unserer Lebendigkeit und zu unseren Gefühlen. Alle Erfahrungen, die wir je gemacht haben, sind in unserem Körper gespeichert. Ängste, Verletzungen und Zurückweisungen manifestieren sich in Verspannungen, die oft unbewusst sind, und spiegeln sich in der Art, wie wir mit unserem Körper umgehen und wie wir uns darin fühlen.

Wir arbeiten direkt an einzelnen muskulären Verspannungen im Bereich vom Becken, Bauch, Zwerchfell, Herz, Schultern, Kehle und Augen. Mit speziellen Techniken können sich vorhandene Blockaden öffnen und lösen. **Wenn wir wieder entspannt in unserem Körper ruhen, können sich Lebensfreude und Wohlbefinden in uns ausbreiten**. In unserer Arbeit verwenden wir verschiedene Methoden wie Körper- und Atemtherapie, Bioenergetik, Gestalt- und systemische Familientherapie, wobei wir die Erkenntnisse der Psychologie mit der Erfahrung von Meditation verbinden.

Die Woche eignet sich für alle, die für sich und ihr Leben einen kraftvollen Anstoss suchen. Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich auf eine intensive Arbeit mit sich selber einzulassen. Eine Stärke unserer Arbeit liegt darin, die einzelnen Teilnehmer*innen auch innerhalb einer Gruppe **sorgsam und individuell mit ihren persönlichen Anliegen und Themen zu begleiten**. So verbinden sich die Vorteile von individueller Arbeit mit der Unterstützung und dem Energiefeld einer ganzen Gruppe.

Diese kraftvolle Woche, die wir alle 2 Jahre zweimal anbieten, ist Einführung und Teilnahmevoraussetzung für das 2-Jahres-Training, das im Dezember 2024 neu beginnt. Wegen der grossen Nachfrage empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung. Vorrang haben jene, die sich für das ganze Training interessieren.

Alle Seminare finden im **Hotel „Idyll Gais“** im Appenzellerland statt. Dank der geglückten Verbindung aus Alt und Neu, heimeliger Geborgenheit und modernem Komfort wurde ein kleines Paradies inmitten der sanften Appenzellerhügel geschaffen. Das Haus kann sowohl mit öffentlichen Verkehrsmitteln als auch mit dem Auto gut erreicht werden.

Termine	**16. – 21. April, 15. – 20. Oktober 2024** Beginn Dienstag 18 Uhr, Ende Sonntag 15 Uhr
Ort	Idyll Gais, Seminar-Hotel in Gais, Appenzellerland
Kosten	CHF 790.–, zzgl. Vollpension CHF 115 – 175 pro Tag
Anmeldung	Tel. 081 – 252 39 38, **www.sieber-baechler.ch**

Teilnehmer*innenstimmen

Es ist ein unglaublich schönes und berauschendes Gefühl wieder die eigene Lebensenergie und Kraft zu entdecken und zu spüren! **Michael**

Diese Woche ist das Beste, das ich je erlebt habe. Sie hat in mir so viele Türen geöffnet, so viele Blockaden gelöst und so viele Gefühle geweckt, die ich vorher gar nicht gekannt habe. **Elisabeth**

Ich bin schon lange nicht mehr so glücklich, erfüllt und in mir ruhend gewesen. Durch Eure kompetente und liebevolle Begleitung habe ich mich sehr aufgehoben gefühlt. **Barbara**

Die Welt ist farbiger geworden und ich bin ein Teil von ihr! Ich fühle eine Kraft und Lebendigkeit in mir, wie schon lange nicht mehr. **Christine**

Am meisten freut mich diese innere Ruhe. So habe ich mich noch nie gefühlt. Die ganze Hektik ist weg. **Iren**

Es ist ein sehr wirkungsvoller Prozess, der die Themen jedes Einzelnen schnell und direkt an die Oberfläche bringt und bearbeitet. **Marco**

2-Jahres-Training 2024 – 2026

Das Training ist eine Einladung, eine Zeit des Lebens ganz dem persönlichen Wachstum zu widmen und dabei mehr innere Ruhe, Klarheit und Lebensfreude zu finden.

Das Training unterstützt die Teilnehmer*innen dabei, das eigene Potential zu entfalten und dies im Alltag zum Ausdruck zu bringen. Es gibt Raum für Wachstums- und Veränderungsprozesse und ist zugleich Aus- und Weiterbildung für alle, die in ihrem Beruf mit Menschen zu tun haben oder selbst als Atemtherapeut*in tätig werden wollen.

Der erste Teil: Persönliche Geschichte
Im ersten Teil liegt der Schwerpunkt bei der persönlichen Geschichte jedes Einzelnen. Wir lernen, einschränkende Muster, die sich wie Schichten über unser ursprüngliches Wesen gelegt haben, zu erkennen und loszulassen.
Die **Aussöhnung mit der Vergangenheit** hilft uns, frei zu werden für die Gegenwart, und lässt uns mit Lebendigkeit und einem offenen Herzen im Leben stehen.

Der zweite Teil: Hier und jetzt
Der zweite Teil vermittelt Erfahrungen und Werkzeuge, um immer mehr im Moment anwesend zu sein. Das Leben findet nur jetzt, in diesem Augenblick statt. Dieses „**Anwesend sein im eigenen Leben**“ verbindet uns mit unserem innersten Wesenskern und mit der Fülle und dem Reichtum des Lebens. Inneres Glück und Lebensfreude stellen sich ein, wenn sich jenseits von Geschichten und Prägungen unser eigentliches Wesen entfalten kann.

Das Training, dass seit über 20 Jahren stattfindet, **beginnt im Dezember 2024 wieder neu.** Voraussetzung ist die Teilnahme an dem Einführungsseminar „Lebendig werden“. Das Training besteht aus sieben weiteren Seminaren, die in Gais stattfinden. Die Seminare bauen aufeinander auf, wobei wir uns in jeder Woche einem anderen Thema zuwenden.
Der kontinuierliche Aufbau des Prozesses über zwei Jahre hinweg ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Wachstum in der Tiefe passieren kann. Prägungen, Muster und Verhaltensweisen, die wir über Jahrzehnte aufgebaut haben, können sich nicht dauerhaft in ein paar Tagen verändern. Wir brauchen die Bereitschaft, uns selber immer wieder mit Geduld und Liebe zuzuwenden, damit wir uns entfalten und wachsen können.