Sitzungen

Einzelsitzungen

Die Einzelarbeit schafft einen geschützten Rahmen, um sich ganz individuell den Anliegen und Themen zuzuwenden, die im Alltag immer wieder als ungelöst auftauchen und Energie blockieren. Die Sitzungen geben Unterstützung in Zeiten des Umbruchs, in Krisensituationen, bei anstehenden Entscheidungen, bei Partnerschafts- und Familienproblemen und bei unverarbeiteten, traumatischen Erfahrungen. Die Körper-, Atem- und Gesprächsorientierte Arbeit hilft bei einer Verarbeitung und Neuorientierung und richtet sich nach dem jeweiligen Menschen und seinen Bedürfnissen.

Paarsitzungen

Paare kommen mit ganz unterschiedlichen Themen und Fragestellungen gemeinsam in Sitzungen: zur Klärung von Krisensituationen oder bei Trennungen, an Wegkreuzungen, die eine Neuorientierung erfordern, zum Aufarbeiten von Problemen und Verletzungen, die im Laufe der Beziehung entstanden sind oder die ihre Wurzeln in familiären Verstrickungen haben, zum Erlernen und Einüben einer achtsamen und heilenden Kommunikation sowie zum Lösen von sexuellen Problemen.

Rebalancing-Massagen

Rebalancing-Massagen sind sanfte und doch tiefgehende Massagen des Körpers. Dehnungen des Bindegewebes, Gelenkslockerung und energetische Massage führen zu einer tiefen Entspannung und lassen den Körper wieder flüssiger und geschmeidiger werden. Die Arbeit löst chronische Verspannungen, die Schmerzen und Fehlhaltungen verschiedener Art verursachen. Die Schulung einer verfeinerten Körperwahrnehmung sowie klärende Gespräche helfen, positive Veränderungen zu integrieren.

Alle Sitzungen dauern 1½ - 2 Stunden. Dadurch entsteht ein entspannter, ruhiger Raum, in dem die Arbeit in die Tiefe gehen kann. Es ist uns ein grosses Anliegen achtsam und behutsam zu arbeiten. Die Sitzungen kosten Fr. 160.– und werden teilweise von den Krankenkassen übernommen.

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

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 Ausdruckstherapie, 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.

Teilnehmer*innenstimmen

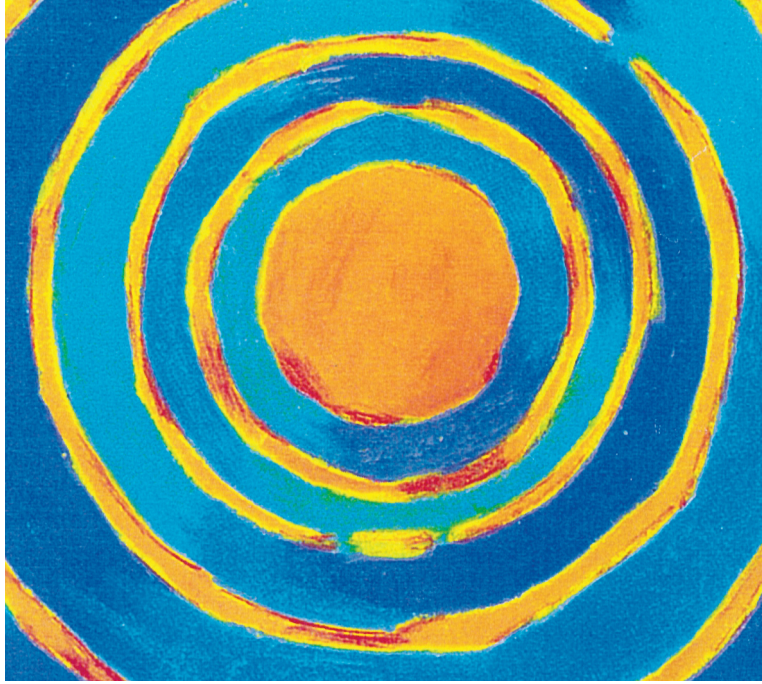
Ich bin viel wacher und bewusster da. In mir ist eine Ruhe, die ich noch nie kannte. **Luisa**

Ich bin dankbar für die Arbeit im Training, die ihr mit uns auf unglaublich behutsame, liebevolle und wertschätzende Art gemacht habt. Ihr habt es mir ermöglicht, meinem Leben eine ganz neue Qualität und Tiefe zu geben. **Ulli**

Dass ich mich selber so entdecken durfte, ist ein riesiges Geschenk für mich. **Michael**

Mir geht es so gut wie noch nie! Es ist ein ganz anderes „bei mir sein“. **Jakob**

Ich fühle mich stärker, selbstsicherer und verwurzelter, mehr bei mir. Ich schöpfe daraus viel Ruhe und Vertrauen. **Raphael**



Helga Sieber & Thomas Bächler

INNERES WACHSTUM

Kursprogramm

Offene Seminare
2-Jahres-Training
Aus- & Weiterbildungen
Einzelsitzungen

Frühjahr 2024

Lebendig werden

Diese 5 Tage bilden zusammen mit dem 2-Jahres-Training das Herzstück unserer Arbeit. Der sehr wirkungsvolle Prozess basiert auf intensiver Körper- und Atemarbeit und ist gedacht für Menschen, die sich einen kraftvollen Anstoss für ihr Leben wünschen. Er bringt die Teilnehmer*innen direkt in Kontakt mit ihrer Lebendigkeit, Kraft und Klarheit. Wenn wir wieder entspannt in unserem Körper ruhen, können sich Lebensfreude und Wohlbefinden in uns ausbreiten.
Es ist uns ein Anliegen, die einzelnen Teilnehmer*innen sorgsam und individuell mit ihren persönlichen Themen und Anliegen zu begleiten.
Die Woche ist ein in sich abgeschlossener Prozess und ist gleichzeitig Einführung und Teilnahmevoraussetzung für das 2-Jahres-Training. Wegen der grossen Nachfrage empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung. Vorrang haben jene, die sich für das ganze Training interessieren.

Termine **16. – 21. April**, **15. – 20. Oktober 2024**, in Gais

Kosten CHF 790.–

Familienstellen

Die Wurzeln von Problemen oder auch Krankheiten liegen oft so weit zurück, dass wir keine bewusste Erinnerung mehr daran haben. Oder sie liegen in Verstrickungen und Mustern, die innerhalb der Familie oft über Generationen hinweg weitergegeben worden sind.
Mit der Methode des Familienstellens können wir in einer verblüffend einfachen und wirksamen Weise die Ursache eines Problems oder Anliegens finden und sichtbar machen.
Unabgeschlossene Erfahrungen oder familiäre Verstrickungen können verarbeitet und zu einer Lösung hingeführt werden, so dass die blockierte Energie wieder frei wird für das eigene Leben.
Es besteht auch die Möglichkeit, ohne eigene Aufstellung dabei zu sein. Schon allein das Dabeisein gibt Anstösse und setzt eigene Prozesse in Gang. Vereinzelt ist die Arbeit auch im Rahmen einer Einzelsitzung möglich.

Termine **03. – 04. Februar, 16. – 17. März, 21. - 22. September 2024,** in Chur

Kosten CHF 460.– mit eigener Aufstellung

Seminar für Paare

Die Tage sind für Paare, die ihre Beziehung vertiefen oder sich wieder neu finden möchten. Wir gestalten einen Raum, der hilft, einander mit Achtung und Wertschätzung zu begegnen und sich gegenseitig wieder mit neuen Augen zu sehen und zu erfahren. Teilnehmer*innen berichten, dass das Seminar einen **bleibenden Einfluss** auf ihre Beziehung hat, weil beide gemeinsam neue Erfahrungen machen konnten. Ganz sorgsam wenden wir uns auch dem Thema der Sexualität zu. Die Art von achtsamem Zusammensein, die wir vermitteln, verbindet die Sexualität mit dem Herzen. Sie ist ein direkter Schlüssel zur Liebe, die im Laufe der Jahre vielleicht verloren gegangen ist.
Konkrete und einfache Werkzeuge, die trotz oder gerade wegen ihrer Einfachheit eine tiefgehende Wirkung haben, helfen, das Erlernte in den Alltag zu integrieren.

Termin **26. Februar – 02. März 2025**, in Gais

Kosten CHF 590.– pro Person

Teilnehmer*innenstimmen

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

Beeindruckt, bewegt und entspannt kehrte ich heim. Jeder Tag war in sich klar, rhythmisch und inhaltlich überzeugend strukturiert, die ganze Woche interessant, reich und rund. **Regula**

Ich bin schon lange nicht mehr so glücklich, erfüllt und in mir ruhend gewesen. **Barbara**

Diese Woche ist das Beste, das ich je erlebt habe. Es hat in mir so viele Türen geöffnet und so viele Blockaden gelöst. **Elisabeth**

2-Jahres-Training Lebendigkeit & Fülle

Im Dezember 2024 beginnt wieder ein neues 2-Jahres-Training. Unsere Kultur bietet wenig Raum für Veränderungs- und Transformationsprozesse. Zu sehr sind wir meist eingespannt in alltägliche Verpflichtungen. Das Training ist ein intensiver Prozess, der Raum für inneres Wachstum und Entfaltung schafft.
Es ist konzipiert für Menschen, die einen nachhaltigen Impuls für ihr Leben suchen und sich in der Tiefe mit sich selbst auseinandersetzen möchten.
Wenn sich jenseits von Geschichten und Prägungen unser eigentliches Wesen entfalten kann, stellen sich Lebensfreude und inneres Glück ein. Das Training eignet sich sowohl als persönlicher Erfahrungsprozess wie auch als berufliche Weiterbildung. Aufbauend darauf kann über 4 weitere Ausbildungseinheiten der Abschluss als Atemtherapeut*in erworben werden.

Termin Beginn **Dezember 2024**, in Gais

Aus- & Weiterbildungen

Schlüssel zur Freiheit

Diese Tage für ehemalige Trainingsteilnehmer*innen geben die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, aufzutanken und den Prozess des Trainings weiterzuführen.
Sie sind eine Auszeit im Getriebe des Alltags, eine Zeit der Einkehr und der Rückverbindung mit dem, was wesentlich ist. Wir laden Dich ein, mit uns zusammen den Raum der Stille, des Seins weiter zu erforschen und zu erfahren, um gestärkt daraus in den Alltag zurückzukehren. Je mehr diese **Rückverbindung**, dieses **Innehalten** Teil Deiner Erfahrung wird, umso mehr kannst Du mit diesem Raum auch in Deinem Alltag in Verbindung bleiben.
In einer achtsamen Art wenden wir uns auch den Themen zu, die Dich im Alltag beschäftigt halten. Auf diese Weise können sie zur Türe werden, die sich zur Stille und Entspannung hin öffnet. Wir arbeiten in einem Wechsel aus Selbsterforschung, stiller und bewegter Meditation, Atemsitzung, Bewegung und Austausch.

Termin **04. – 08. Dezember 2024**, in Gais

Kosten CHF 640.–, bis 30. September CHF 590.–