

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Frau Sein** (1/3)

In diesem Frauenseminar fühlte ich mich wie in einem Garten. Innerhalb dieser Tage wuchsen wir Frauen wie Blumen, gediehen unter der Hege und Pflege von dir, Helga, um am Schluss zu erblühen, jede einzelne in Ihrer ureigenen Pracht. Als ich die vergangenen Tage Revue passieren liess, erkannte ich, wie viel ich in der Tiefe über mich erfahren hatte. Was mich mit der grössten Dankbarkeit erfüllte, ist, dass ich endlich das lernte, was ich jahrelang gesucht hatte: die Verbindung zum Herzen. In diesem Seminar habe ich nicht gesucht, sondern nur gefunden. **Gabriela**

Ich habe sie sehr genossen, die Begegnungen, den Raum, sich zu öffnen und miteinander zu teilen, und die Aha - Erlebnisse. Ein wunderbarer Ort, wunderbare Frauen, ein wunderbar spannendes Thema - Frau sein! Wir waren in dieser Woche 14 Frauen zwischen 30 und 74, aber das spielte keine Rolle, denn wir waren in dieser Woche gemeinsam, und doch jede Einzelne von uns mit ihren eigenen Themen unterwegs. Ich habe mich sehr geborgen und getragen gefühlt, einerseits von der Gruppendynamik und andererseits von der liebevollen und achtsamen Begleitung von dir, Helga, - ein grosser Herzensdank! Ich bin total genährt und bereichert in meinen Alltag zurückgekehrt. Und immer wieder nähre ich mich auch im Jetzt von diesen Erfahrungen - wow! **Christine**

Es war für mich sehr bemerkenswert, mit welcher Ruhe und Kraft ich nach den Tagen in meine gewohnte Welt zurückkehren durfte. So konnte ich gestärkt und selbstbewusst die anstrengenden Gespräche führen, die in der darauffolgenden Woche stattfanden. **Silvia**

Ich denke oft noch an das schöne Seminar zurück, die tiefen Erlebnisse, die schönen Begegnungen und die tolle Atmosphäre. Es hat mir sehr gut getan. Ich fühle mich seitdem sehr gestärkt. Ich spüre, dass mir das tiefe Atmen sehr gut tut und ich auch viel offener und lockerer geworden bin. Mir kommt immer wieder Erlebtes ins Bewusstsein und das ist für mich wichtig. Ich kann es nur jeder Frau herzlich empfehlen. **Luisa**

Ich bin sehr gut zu Hause angekommen. Mir haben die Tage mit dir und der Gruppe sehr gut getan. Ich merke, mit jedem Seminar fühle ich mich wohler und kann mich besser zeigen, wie ich wirklich bin, also auch viel offener - danke! **Ruth**

Die Tage waren für mich ein Geschenk, in dieser gelösten Atmosphäre so viel Tiefgang zu erleben, tanzend so viele befreiende Momente und die herzlichen Gespräche mit den Frauen. Ich habe mich kürzlich mit Beatrice getroffen und wir haben gemeinsam alles Erlebte nochmals aufgefrischt und gute Gespräche geführt. Die Tage in Gais haben mich weiter gebracht auf meinem Lebensweg. Nochmals sehr innigen Dank. **Elisabeth**

Das schönste an den Ferien war die erste Woche, das Frauenseminar in Gais. Das Herunterfahren vom Alltag. Die Atemübungen haben mich wieder zu mir zurückgebracht und ich konnte mich so in eine konstruktive Auseinandersetzung mit mir selber einlassen. Meine Stärken und Schwächen ausloten und mich annehmen so wie ich bin, als Frau und Mensch. Die vielen wertvollen und offenen Frauenbegegnungen sind für mich sehr kostbar und mit guten Gefühlen in meiner inneren Schatzkammer gespeichert. Mit Deiner Art, wie du den Frauen-Kurs begleitet hast, fühlte ich mich gut aufgehoben. Deine Sorgfalt, Wachheit und Anteilnahme gaben mir Sicherheit, mich auf mich selber einzulassen. So konnte ich bis an meine Grenze und darüber gehen. Ich wusste, du bist präsent. **Sonja**

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Frau Sein** (2/3)

*Obwohl wir uns ja fast alle fremd waren, gab es so viel Vertrauen, Liebe und Verständnis im Kreis der Frauen. Ich fühlte mich wirklich gut aufgehoben. Ich durfte sein wie ich bin, musste nichts darstellen, durfte weinen oder gar schreien - alles war gut. Die Tage waren eine Bereicherung für mein Leben und ich möchte sie nicht missen. Durch Deine wunderbare Arbeit durfte ich einmal mehr auf eine Entdeckungsreise zu mir selbst gehen. Die Atemarbeit hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, auf mein Herz oder mein Bauchgefühl zu hören und nicht immer rastlos von hier nach dort zu springen, zu flüchten oder mich ständig hinter der Arbeit zu verstecken. Ich habe eine schöne Ruhe in mir gefunden, spüre besser, wann es genug ist, gönne mir bewusst Pausen und genieße einfach den Moment. Ich danke Dir von Herzen für Dein wundervolles Schaffen. **Iren***

*Die Tage waren für mich ein unvergessliches Erlebnis. Ich habe Seiten an mir kennengelernt, die ich nicht gekannt habe. Deine Kompetenz und die spannenden Begegnungen mit diesen ganz verschiedenen Frauen haben mich tief beeindruckt. Nach dem Seminar habe ich mich unendlich stark gefühlt und hatte das Gefühl, dass mir nichts mehr passieren kann. **Petra***

*Nochmals ganz herzlichen Dank für die Tage unter den Frauen! Erst als ich zuhause war, merkte ich, was es mit mir gemacht hatte. Ich fühlte mich einfach entspannt, wohler und gelassener. Am Montagabend traf ich einen Freund, und ohne was zu erzählen, fragte er mich, was mit mir sei, ich sei so „anders“. **Mia***

*Die fünf Tage waren ein Erlebnis, das ich nie mehr aus meinem Leben streichen möchte. Meine persönlich tiefgehendste Erfahrung war bei der Atemarbeit. Diese unendliche Leichtigkeit des Seins zu spüren, wenn alles Belastende aus dem Körper „ausfliessen“ kann und ich danach einfach nur noch Erlösung und Frieden empfinde. Es sind für mich Geschenke, die für immer in meiner Seele mitschwingen und für die ich unendlich dankbar bin – einfach so angenommen zu sein, wie ich bin, mit meinen Tränen, meiner Lebensfreude, mit Tiefs und Hochs und in jeder Situation liebevoll begleitet zu sein und mich verstanden und getragen zu fühlen, von Dir und von allen Frauen. All dies gibt mir im Alltag unendlich viel Kraft und vor allem habe ich immer noch mit zwei Frauen Kontakt. Wir machen wunderschöne Spaziergänge zusammen, reden oder schweigen, und verstehen einander. **Anita***

*Für mich waren diese Tage wie eine geschenkte Oase der Ruhe, wo ich das „Gehetz“ und das volle Pflichtenheft des Alltags hinter mir lassen konnte. Unter den Frauen entstand sofort ein Vertrauensverhältnis und Gespräche, die mich in ihrer Tiefe und Offenheit sehr berührten. **Eveline***

*Das Highlight war definitiv das Ankommen bei meiner Mutter, das Stillen der jahrelangen Sehnsucht nach Geborgenheit. Ihre Geschichte und ihr Verhalten dazu nicht nur über den Kopf, sondern über mein Herz und meine Emotionen wahrzunehmen und ihre vielen guten Dinge annehmen zu können, die Energien fließen zu lassen und meiner gestauten Ohnmacht, Frust und Trauer Ausdruck zu geben und sie loszulassen. Das wäre ohne gegenseitiges Vertrauen, Aufgehobensein in der Gruppe und dein grosses Gspüri nicht möglich gewesen. Ganz herzlichen Dank an Dich und Deine Arbeit. **Astrid***

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Frau Sein** (3/3)

Für mich war es eine sehr erfüllende und wohltuende Zeit. Ich durfte eine tiefe Ruhe und Entspannung in mir spüren. Viele Themen von meinem 2-Jahres-Training wurden wieder neu geweckt und bewusst gemacht. Ich bin sehr dankbar für diese Tage. Alice