

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Schlüssel zur Freiheit** (1/3)

*Herzlichen Dank für die schöne Alltags-Auszeit, dem Seminar „Schlüssel zur Freiheit“. Die Ruhe, Zufriedenheit und das Gefühl von Eingebettet sein in mir, in meinem Leben und meinem Umfeld schwingt bei mir im Alltag immer noch mit. **Martina***

*Seit den Tagen ‚Schlüssel zur Freiheit‘ hat sich so Vieles für mich geändert. Ich bin in einer solch wunderbaren Ruhe, dass es mir einfach gut geht. **Chantal***

*Wenn ich an die Tage in Gais zurückdenke, geht mir das Herz auf. Ich habe Zeit in einem Kreis mit lieben Menschen verbracht und habe mich akzeptiert und aufgehoben gefühlt. Ich konnte Neues erfahren und mehr Bewusstheit entfalten, begleitet von euch Beiden mit viel Achtsamkeit und Liebe. Ich bin berührt und mit einer tiefen Dankbarkeit heimgekehrt. **Astrid***

*Die Tage in Gais waren einmal mehr sehr berührend und reich. Das Auftanken, Eintauchen in sich selber, sich Erinnern – ein grosses Geschenk. Reich an neuen Erfahrungen, schönen Momenten und innerer Freiheit kehre ich in den Alltag zurück. Mich wieder ein Stück mehr gefunden zu haben, erfüllt mich mit Ehrfurcht und grosser Dankbarkeit. Ich bin mit dem Wissen heimgekehrt, dass ich den Schlüssel zur Freiheit nicht im Aussen suchen muss, sondern stets in mir selber finde. Vielleicht gelingt es mir im kommenden Jahr, ihn weniger zu verlegen. Auch habe ich einmal mehr verstanden, dass die vermeintlich schwierigsten Schritte oft verblüffend einfach zu tun sind. Ich bin immer noch ganz erfüllt und glücklich. Die Tage waren ein schönes Vorweihnachtsgeschenk. Herzlichen Dank dafür. **Antoinette***

*Ich bin noch jetzt voll Freude und Dankbarkeit, wenn ich spüre, wieviel von diesen Tagen in mir nachklingt. Ich möchte diesen wohltuenden Unterbruch in meinem hektischen Alltag nicht missen, weil ich mir wieder so nahe bin, wie schon lange nicht mehr. Es ist Ruhe eingekehrt. Ich gehe wieder viel liebevoller mit mir um und nicht nur ich selber erfreue mich daran, sondern mein ganzes Umfeld. **Elvira***

*Es ist dermassen viel für mich abgelaufen. Es fühlt sich an, als habe es einen Ruck durch mich gegeben und alles fand seinen richtigen Platz. Offenbar waren da nochmal Knackpunkte, die ich zu lösen hatte. Das Ganze hatte für mich so etwas Absolutes, Endgültiges, Abrundendes, zur Ganzheit werdendes an sich. Es ist mir einfach alles klar geworden. Man kann sich das so vorstellen, als sei ich auf meine Füsse gestellt worden: da bist du und nun sei. **Gabriela***

*In den Tagen in Gais hat sich etwas lang Ersehntes erfüllt. Ich bin da, ganz einfach, und bin anwesend. Alles Wesentliche offenbart sich, sobald ich bereit bin, mich zu öffnen und mich einfach tiefer ins Leben hinein zu entspannen. **Peter***

*Jetzt verstehe ich, was mit dem Titel dieser Tage gemeint ist. Ich habe jetzt einen Schlüssel in der Hand und kann ihn benutzen. **Mirjam***

*Voll Freude, mit tiefen Erfahrungen und neuen Impulsen, bin ich zu Hause angekommen. Die Tage haben mich tief berührt. Es ist mir klar geworden, dass die Stopps und Leerräume im Alltag mir helfen, meine innere Stimme zu hören und wahrzunehmen. **Rita***

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Schlüssel zur Freiheit** (2/3)

*Für mich waren diese Tage ein Geschenk an meine Seele! Stark beansprucht nach einer intensiven Arbeitszeit setzte ich mich in den Kreis der Gruppe. Die entschleunigte Energie war wohltuend spürbar. Bereits am ersten Abend konnte ich entspannen und auch in kostbare Erfahrungen aus dem 2-Jahres-Training einsinken. Die Körperübungen, die Begegnungen, das bewusste Sein und die Präsenz während der Tage nährten mein Herz mit Freude und Frieden. Auf der Heimfahrt bemerkte ich eine wieder gewonnene Weite, Zuversicht und Kraft. In tiefer Dankbarkeit für eure Begleitung. **Sibylle***

*Ein grosses Dankeschön für die Tage in Gais. Das „Erforschen“ ist ein Werkzeug, das ich mitnehmen konnte – die Intensität eurerseits darüber hat mich erreicht. Schon wenige Tage nach dem Seminar hatte ich das dringende Bedürfnis nach dieser Form von Austausch und Erforschung, auch im Alltag. Und dieses dringende Bedürfnis hält an. Zu zweit erforschen wir inzwischen regelmässig wöchentlich. Egal wie belastet oder in welcher Verfassung ich bin, oder welche Themen mich drücken, ich gelange während des Erforschens immer zu dem Punkt, dass ich mich selber spüre, bei mir selber ankomme und dann ist alles okay, alles darf sein. Und dieses Gefühl ist ein Geschenk. Wir beide sind manchmal sprachlos darüber. Wir wollen dran bleiben, weil wir spüren, wie wertvoll es sich anfühlt. Ich beobachte, wie ich mich im Alltag seither des Öfteren frage: Und jetzt? Was fühlst du jetzt? Was ist jetzt da? Und wie ich einfach zulasse, ja, das ist jetzt, das darf sein, mitfließe mit meinem Leben. Ich erkenne einen unglaublichen Wandel, alles ändert sich immer wieder. **Gabriela***

*Die Tage in Gais waren für mich wie eine Insel, wo die Zeit still stand. Einfach eintauchen ins Hier und Jetzt und ganz bei mir sein. Es war für mich wie Balsam für Körper, Geist und Seele. Danke vielmals für das Mitfühlen und Wertschätzen. **Alice***

*Recht herzlichen Dank für die tollen Tage, die ich wiederum mit Euch in Gais erleben durfte. Noch immer bin ich trotz sehr viel Hektik im Alltag ganz nahe bei und in mir und atme durch. Ich fühle mich frei und verbunden. Einfach nur genial. **Chantal***

*Mein Anliegen war „Raum haben, Raum geben“, bei mir sein und bleiben dürfen, mit und ohne Worte in einer Gruppe. Schritt für Schritt und täglich mehr fühlte ich mich in meinem Anliegen genährt durch den Aufbau der Übungen und Meditationen. Ich fand mehr und mehr zu mir selber. Einfach da sein dürfen in einer Gemeinschaft, meinen Raum halten und dem Nächsten seinen Raum lassen, ohne etwas zu müssen. Das tat mir unheimlich gut. Den Wert des Daseins spüren dürfen, von mir und von der Gruppe, vor allem auch ohne Worte. Ein stiller Dank euch für euer Dasein und Wirken. Die Erfahrung aus diesen Tagen sind mir ein grosses Geschenk. **Hedi***

*Habt nochmals herzlichen Dank für alles, alles, alles. Mir scheint, es könnte erst recht losgehen mit der Arbeit. **Beat***

*Ich bin zu Hause gut gestartet und spüre immer wieder, wenn ich für einen Moment innehalte, dass diese Verbindung zu mir und ins Aussen noch da ist. Es ist so schön für mich zu spüren, wie der Weg immer weiter geht und diese Sehnsucht, nach „mit mir und meiner Umgebung verbunden zu sein“ tatsächlich möglich ist. Euch beiden nochmal Dank für eure herzliche und klare Begleitung! **Andrea***

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Schlüssel zur Freiheit** (3/3)

*Für mich waren es in der Tat „Schlüsseltage“, konnte ich doch in diesen Tagen der Ruhe und Meditation mich wieder finden und versuchen, mein Leben, so wie es im Moment ist, anzunehmen. Es waren für mich sehr gute Tage und ich fühlte mich in der Gruppe sehr aufgehoben und dabei. Immer wieder denke ich an den grossen Ozean der Ruhe, auch wenn die Wellen hochgehen, und es hilft. Vielen, vielen Dank für das grosse Geschenk. **Susanna***

*Die Tage in Gais haben mir sehr geholfen, besonders vor Weihnachten aus dem Alltagsstress auszutreten und wieder ruhiger zu werden. Es ist ein schönes Gefühl, aus der „Seifenkiste“ auszusteigen und frei zu sein – eben den „Schlüssel zur Freiheit“ gefunden zu haben. Der Titel für diese Tage passt genau. **Burgi***

*Ich möchte mich noch einmal von ganzem Herzen bedanken, dass ich an diesen für mich sehr wertvollen Tagen dabeisein durfte. Immer wieder klingen Momente in mir nach und ich merke, dass sich ganz sanft etwas in mir verändert und irgendwie an die „richtige“ Stelle rückt. **Susanne***

*Noch nie bin ich so entspannt auf dem Stuhl beim Zahnarzt gesessen und noch nie war ich nach einem Telefongespräch mit meiner Mutter so entspannt und zufrieden. Ihr seht, die Tage „Schlüssel zur Freiheit“ haben bereits Spuren hinterlassen. Ich habe wieder vertieft Werkzeuge in die Hand bekommen, mir im Alltag selber zu helfen. Ich spüre viel Freude in meinem Herzen. **Christine***

*Die Kurstage waren für mich eine kostbare Auszeit aus dem Alltag. Ich hatte wieder einmal mehr Zeit für Stille und Lebendigkeit, für Tanz und Entspannung, Zeit, mich wieder vertiefter mit meinen Lebensthemen auseinanderzusetzen und dies nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit dem Herzen und mit äusserst wertvoller und achtsamer Begleitung. Am schönsten ist für mich der Impuls und die Erfahrung, dass ich immer wieder innerlich entspannen kann und darf, und dies einfach ein gutes Lebensgefühl ist, welches sich in meinem äusseren Leben langsam aber sicher positiv auswirkt. **Lucina***

*Ich bin sehr zufrieden vom Seminar „Schlüssel zur Freiheit“ heimgekehrt. Es waren für mich erfüllende und kostbare Tage. Innezuhalten in dieser hektischen und schnelllebigen Zeit, mich zu spüren, zu erforschen und zu erfahren, wer ich eigentlich bin, einfach ein wunderbares Erlebnis. Ein grosses Weihnachtsgeschenk. Dafür bin ich euch sehr dankbar. **Alice***

*Bin ganz zufrieden, gelöst und frei wieder nach Hause gekommen. Mit einem dankbaren Herzen, dass ich diese Tage miterleben durfte in Gais. Für mich war es wohltuend zu spüren, dass ich mich heute in der Gemeinschaft offener und freier bewegen kann und diesbezüglich neuen Mut und Kraft tanken durfte. Es drängt mich weiter dranzubleiben. **Hedi***

*Ich habe die letzte Woche in Gais sehr genossen und ich fühlte mich gestern, als hätte ich 3 Wochen Ferien gehabt. Erholt und voller Energie. Herzlichen Dank für die liebevolle Begleitung. **Doris***

*Ich fühle, dass in dieser Gruppe für mich etwas Wichtiges passiert ist. Ich habe das Gefühl, dass meine inneren Widerstände gegen Sachen, die zu tun sind, kleiner geworden oder ganz weggegangen sind, es fühlt sich einfach freier an – Schlüssel zur Freiheit! **Andrea***