

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Lebendig werden** (1/16)

Der Woche mit all ihren Erfahrungen verdanke ich sehr viel. Mir wurde eine neue Form von Mut zuteil, nämlich auf mich selber zu hören und mir zu vertrauen. Das Ganze ist ein sehr wirkungsvoller Prozess, der die Themen jedes Einzelnen schnell und direkt an die Oberfläche bringt und bearbeitet.

Marco

Was ich aus dem Kurs mitgenommen habe, ist: „bewusster hinhören und nicht durchbeissen“, auch, „es ist richtig so wie es jetzt gerade ist“. Das nimmt mir enorm Druck, das Annehmen bekommt mehr Raum. Ich habe auch meine Arbeitsstruktur für das nächste Jahr geändert und ich bekomme mehr Freiraum. Meine Sicht ändert sich, ich mache was für mich und nicht gegen mich. Ich übe Eigenverantwortung. **Monika**

Das Seminar schwingt noch immer nach. Es hat mir sehr gut getan und in den Atemsitzungen durfte einiges gelöst werden. Ich fühle mich noch immer lebendiger und ausgeglichener. Trotzdem brauche ich immer wieder Erinnerungshilfen im Alltag, um wirklich bei mir anzukommen, bei mir zu bleiben und mich nicht zu übergehen. Das Tanzen unterstützt mich sehr, denn da komme ich in meine Kraft.

Claudia

Ich empfand die Tage als extrem reinigend, wunderbar wie sich die Gruppe so schnell so „heimelig“ und verbunden anfühlte und ich habe grossen Respekt, wie achtsam ihr beide anleitet und begleitet. Damit das überhaupt möglich ist, braucht es eben den „Boden“, den ihr dem Ganzen gebt - voller Vertrauen und eben mit diesem nicht wertendenden Gegenüberreten jedem einzelnen Menschen. Danke! Alles in allem muss ich sagen, dass ich das Seminar wärmstens weiterempfehle - sogar Leuten, die Respekt davor haben solche tiefen Prozesse in einer Gruppe anzustossen. Und das eben weil ihr den Raum so achtsam „haltet“, ich glaube, das ist an vielen Orten nicht der Fall! **Sabine**

Es ist ein unglaublich schönes und berauschendes Gefühl wieder die eigene Lebensenergie und Kraft zu entdecken und zu spüren! Nochmals besten Dank für das intensive und spannende Seminar.

Michael

Als erstes möchte ich mich noch einmal ganz herzlich bei euch bedanken für die wertvollen Tage. Es ist für mich sehr wichtig gewesen, wieder mehr zu mir zu finden und bei mir zu sein. Ich habe einen grossen Reichtum mitgenommen, wo ich versuche, in mein Leben zu integrieren. Ihr habt mich sehr lieb, kompetent und einfühlsam begleitet. Es ist tief berührend gewesen für mich. Ich habe auch sehr viele wertvolle Begegnungen gehabt beim Seminar. Auch kommen mir immer wieder eure witzigen Anekdoten in den Sinn, die ihr aus eurem Leben erzählt habt. **Daniela**

Da ist sehr viel passiert bei mir und meine Zellen vibrierten noch lange. Es ist nochmal ein Wunder geschehen. Nochmals habe ich ein Stück innere Sicherheit und Freiheit gewonnen. Grossen innigen Dank für die sensiblen, unterstützenden Impulse und Hilfestellungen. Ich trage diese Tage wie einen kostbaren Schatz in mir. **Elisabeth**

Es geht mir super gut. Auch wenn mich in gewissen Momenten etwas im Aussen wieder probiert ins alte Muster zu drücken - es perlt ab an meinem Körper, wie wenn ich eine Imprägnation oder eine Schale habe. Es ist so schön. **Vreni**

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Lebendig werden** (2/16)

Ich bin sehr gut in meinen Alltag zurückgekehrt und die Woche in Gais hat sehr viel in mir bewegt und es klingt immer noch stark nach. Ob in meinem Privatleben, als auch in meinem Arbeitsleben bin ich sehr bestärkt in meinem Tun und Handeln. Ich habe mich schon sehr lange nicht mehr so gut und so stark gefühlt. Es ist einfach nur schön und ich genieße es absolut.

*Ihr seid zwei wunderbare Menschen, die wirklich die Fähigkeit haben, mit Menschen auf eine so liebevolle und einfühlsame Art und Weise umzugehen, wie ich glaube, dass es das nicht allzu oft gibt. Ich kann mich nur wiederholen, was ich am Seminar gesagt habe. Ich bin so dankbar, dass mich mein Weg zu euch geführt hat. Deshalb möchte ich mich hiermit für das 2-Jahrestraining gerne anmelden. Darauf freue ich mich jetzt schon sehr. **Belinda***

*Danke für die eindrücklichen Tage in Gais und für eure herzliche und einfühlsame Betreuung. Ich konnte die innere Ruhe und die kleinen Glücksgefühle in den Alltag rübernehmen. **Peter***

*Bei euch spürt man, wie sehr diese Arbeit eine Herzensangelegenheit ist! **Zuzana***

*Danke Euch noch einmal von Herzen für die lebendigen, erweiternden, für mich herzöffnenden Tage. Es ist ein wunderbares, sattes Gefühl, dass nach meiner Vorstellung dem Zustand eines perfekten, paradiesähnlichen Gefühls sehr nahe kommt. Eigentlich möchte ich mich immer so fühlen. **Susanne***

*Euer Einsatz, euer Herzblut, eure Leidenschaft und Organisation ist einmalig. Ich habe mich sehr wohl gefühlt, es hat Themen angestossen und gelöst und es arbeitet in mir und mit mir weiter. **Barbara***

*Für mich war diese Woche wirklich das Tor zu mir selber – zu meinen Themen und zu meiner Liebe, zu mir selbst zu gelangen! Ich bin immer noch sehr berührt! **Janine***

*Ich bin in meinem Alltag gut angekommen, übe jeden Tag bewusst zu atmen und bei mir zu sein, und das fühlt sich sehr befreiend an. Nochmals Danke, dass es Euch gibt. **Jane***

Die Woche ist mir noch sehr präsent. Vieles scheint sich in meinen Körper eingepägt zu haben. Ich denke täglich zurück. Das bewusste Atmen und die Wahrnehmung meines inneren Hauses ist immer wieder da. Der Körper erinnert mich sozusagen daran! Auch am Abend im Bett kann ich mich wohl in mein Haus, umfassen von meinen Armen und meinem Herzen, zurückziehen. All diese Wahrnehmungen sind sehr schön, wirken beruhigend und erdend.

*Mir scheint auch, mein Körper arbeitet noch weiter. Erst war es die Verarbeitung der Woche. Ich brauchte viel Schlaf. Jetzt begegnen mir Themen, die neu oder wieder anders bearbeitet sein wollen. Dies ist intensiv, jedoch auch sehr schön zu beobachten. Ich denke, die aktivierten Selbstheilungskräfte sind am Werk! In der Beziehung mit meinen Kindern hilft mir das neue Stück Klarheit. **Sabina***

*Ihr Beide habt euch wunderbar ergänzt und uns sehr behutsam in den Übungen begleitet. Wenn ich mich im Nachhinein frage, was mir denn das Seminar gebracht hat, merke ich eine innere Veränderung, die ich nur schwer in Worte fassen kann. Ich bin mehr bei mir, fühle auch eine Klarheit in mir, die ich so vorher nicht wahrnahm. Ich ruhe heute mehr denn je in mir, was mich sehr zufrieden macht und ich merke es auch an der Reaktion meines sozialen Umfeldes. **Beat***

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Lebendig werden** (3/16)

Vielen Dank, unglaublich wie ihr es hinbekommt, in dieser grossen Gruppe ein so riesiges Vertrauen zu schaffen. Es war ganz toll mit euch! **Werni**

Die Woche in Gais hat mir sehr gut getan. Ich kann eine Menge gelernter Dinge im Alltag umsetzen.
Neva

Diese Fülle, die ich in den fünf Seminartagen erleben durfte, ist für mich immer noch stark spürbar. In den ersten anderthalb Wochen nach dem Seminar war ich ganz gefüllt von all den Erfahrungen und Erlebnissen, die ich gemacht hatte. Die unbeschreibliche Freude über die Entdeckung des Kindes in mir und dass ich meinen Platz gefunden habe, die Offenheit, das Lebendige, das ganz feine Wahrnehmen von allem in mir und um mich herum, die liebevolle Nähe und das Zusammensein in der Gruppe. Ich spürte, dass in mir ein Samen gelegt worden ist.

Ich weiss, dass ich oft „aus dem Häuschen“ bin. Es gelingt mir noch nicht so gut bei mir zu sein, diese innere Ruhe und Klarheit zu finden. Ich habe mich für das 2-Jahres-Training angemeldet. Ich freue mich über meinen Mut, es zu wagen und diesen Weg weiter zu gehen. Ich möchte leben! Ich wünsche mir ganz fest, die Fülle des Lebens und diese innere Ruhe zu spüren. **Karin**

Ich möchte mich bei euch ganz herzlich bedanken für die Betreuung rund um die Körperwoche. Diese Woche hat für mich persönlich und auch in der Beziehung zu meinem Partner ganz viel an die Oberfläche gebracht. Sie hat mein Leben nachhaltig verändert und lebensfroher gemacht. **Yvonne**

Ich musste schon einige Male zu mir und auch anderen sagen, wie schade, dass ich das Instrument des Atmens und der totalen Entspannung erst jetzt kennenlernen durfte. Aber egal, es ist nie für etwas zu spät. Ich versuche mehrmals am Tag in mein Häuschen einzukehren und mich kurz auszuruhen - tut echt gut. Ich habe mich dazu entschieden das 2-Jahres-Training mit Euch zu machen. Ich sehe schon jetzt, dass es ganz wichtig ist, das von Euch Erfahrene zu vertiefen und zu trainieren. **Stefan**

Für mich war dieses Seminar sehr befreiend. Durch das nach Hause kommen in mir, wo ich viel Freude, Kraft, Bewegung, Leben und Willen spürte, fühlte ich mich auch mit meinem Mann wieder sehr verbunden. Darüber ist viel passiert! Ein neuer Frühling! Ich war noch nie so klar und ehrlich zu ihm wie jetzt. Nun melde ich mich mit gutem Gefühl für das 2-Jahres-Training an. Ich bedanke mich nochmals für die liebevolle Begleitung während den Prozessen. Für mich war und ist das Gefühl wie eine Neugeburt. Das neue Körpergefühl will ich nicht verlieren. **Rita**

Ja, die Tage in Gais klingen noch sehr nach und jede Erinnerung weckt so viel Freude in mir! Das Erlebnis, jeden Morgen nach der Meditation eingemittelt und voller Energie in den Tag starten zu können, lässt mich leichter zu früher Stunde aufstehen. Die Idee mit dem „Anker“ ist, glaube ich, sehr wertvoll. Wie schnell ist man im Alltag wieder im Hamsterrad.
Weil mir diese Tage mit euch so gut getan, mich wieder ein Stück zu mir selber zurückgeführt haben und ich nun auf diesem Weg weitergehen möchte, habe ich mich entschlossen, das 2-Jahres-Training mitzumachen. Bin sehr gespannt auf die neuen Erfahrungen. Ist mir auch ein bisschen „gschmuuch“ dabei, aber die Vorfreude auf das Neue, auf die Erfahrungen mit mir selber, auf das Entdecken, wer und was ich denn wirklich bin, sind viiiel grösser! **Irene**

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Lebendig werden** (4/16)

Helga, Du hattest in der Schlussrunde den Satz „Es ist vollbracht“, gesagt – genau so kam es mir vor: Ihr habt ALLES gegeben, an Fachwissen, an Herz, an Menschlichkeit, an Empathie, an Anteilnahme, an Zeit, an Engagement, Kraft, Verlässlichkeit, Sorgfalt, Offenheit, Spontanität, individuellem Umgang und und und – ich bin begeistert von Eurem Engagement und von ganzem Herzen dankbar! Auch für mich und meine Anliegen, welche ich mitbrachte, kann ich diesen Satz übernehmen! „Es ist vollbracht!“ Meine Unsicherheit beim Thema Nähe und Distanz löste sich vor allem bei den Atemübungen Stück für Stück auf. Ich spürte eine grosse Freiheit und Ungezwungenheit bis hinein in die muskulösen Verspannungen in den Beinen! Ich konnte Nähe sehr geniessen und doch Grenzen wahrnehmen und setzen. Das Tanzen, sich Begegnen, sich selber Spüren war befreiend, lockernd, ermutigend, stärkend und aufbauend!

*Ich fühle mich auch gegenüber meiner Mutter freier, ungebundener, und freue mich über die innere Unbeschwertheit, welche in jedem Moment spürbar sein kann oder zurückkommt, wenn ich mich kurz oder etwas länger besinne. Ich freue mich, in meiner Wohnung zu tanzen, an x-beliebigen Orten tiefer zu atmen und zu entspannen, bewusst die Übungen zu machen, mich freier, offener, mehr in mir ruhender anzunehmen. Auf dem Weg sein mit vielem „noch nicht“, mit vielem „erahnd“, „spürend“ und bereits lebend! **Eva***

*Nochmals ein herzliches Dankeschön für die intensive Zeit in Gais. Die Begegnung mit mir selber, im Kreis lieber Menschen, war sehr bewegend. **Markus***

*Ich möchte mich nochmals von Herzen bei Euch bedanken für diese intensiven, ‚abenteuerlichen‘ und wunderbaren Tage in Gais. Die Erfahrungen, die ich mit Euch und der Gruppe machen durfte, haben mich tief berührt! Es tut unendlich gut, mir ein Stückchen näher gekommen zu sein und dem Alltag mit all seinen Überraschungen mit etwas mehr Gelassenheit zu begegnen. Es ist ein wunderbares Gefühl, wenn das ‚Leben wieder sprudelt‘. **Esther***

*Nach dem Seminar war mein Herz so weit offen. So fühlte ich mich nur nach den Geburten. Ich spüre wieder Energie und Lebensfreude und bin unendlich dankbar für Euer Seminar und das, was es alles ausgelöst hat in mir. Etwas mehr in mir ruhend, kann ich den Alltag besser bewältigen. So fühlt sich das Leben in mir an: federleicht zurücklehnen voll von Glück. Es ist wie fliegen ohne Flügel. Ich hoffe dass ich das Gefühl noch lange spüren kann und ich in der Lage bin, mich immer wieder zu finden. Euch ein grosses Dankeschön für die wertvollen Tage. Es ist das Beste, was mir neben meiner Familie geschehen ist. **Corina***

*Was ich da während dieser Atemsitzung erleben durfte, bringt mir laufend neue Aha-Erlebnisse. Ich erlebe im Moment „Frieden“ in mir drin. Ich erlebe mich ganz und mit viel Verstehen. Der Prozess läuft und ich genieße jeden Moment. Ich fühle mich gut, klar und kräftig. Ja, ich freue mich auf die erste Trainingswoche am Ende dieses Jahres und ich bin froh, Euch Beide als Begleiter zu haben. Ich fühle mich bei Euch sehr sicher, aufgehoben und getragen. Das erleichtert das Loslassen von allerlei Ängsten und Zweifeln enorm. **Martin***

*Diese fünf Tage waren für mich die interessantesten und erlebnisreichsten Tage der vergangenen Jahre. Tage, die mir als Mann völlig neue Wege aufzeigten und mich erleben liessen, was alles in mir steckt. Ich bedanke mich für die Ruhe und Liebe und die aussergewöhnliche Führung der gesamten Gruppe. **Peter***

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Lebendig werden** (5/16)

*Ich freue mich riesig auf das Training, denn die Erfahrungen und Meditationen aus der Körperwoche begleiten mich seither täglich! Seit der Woche habe ich ein noch nie dagewesenes Gefühl für meinen eigenen Körper. Es ist mir gelungen, mein Gewicht noch weiter zu senken und zu stabilisieren. Ich bin sehr leistungsfähig und ausgeglichen. Regelmässig werde ich von anderen Menschen angesprochen, die positive Veränderungen in mir feststellen. Ich freue mich wirklich ungemein, den eingeschlagenen Weg mit dem Training weiter zu gehen – Ihr macht das wirklich genial. **Fabian***

*Letzten Sonntag blieb ich weiter vor Ort, weil ich noch in dieser Atmosphäre der vergangenen, unbeschreiblich einmaligen Tage verweilen wollte. Mit weitem Herzen und rundum zufrieden, kam ich dann spät abends nach Hause. Bilder, die mir bis heute unglaublich gut tun: Euer allumfassendes Dasein, durch das ich mich sehr aufgehoben gefühlt habe; die sichtlich und spürbar entspannte Atmosphäre im ganzen Raum, den tiefen Frieden am Schluss einer Atemsitzung, diese totale Entspannung – unbeschreiblich wohltuende Erlebnisse. Diese Bilder wünsche ich immer in Erinnerung zu behalten. So sage ich jetzt ganz einfach, aber aus tiefem Herzen Danke für die mir ganz wertvollen und unvergesslichen Kurstage durch Euch. **Hedi***

*Vielen, vielen Dank noch einmal für die Körper- und Atemwoche. Ich bin mir selber viel mehr bewusst, und bin auch einfach netter zu mir selbst. Ich mag es immer noch nicht so in Worte fassen, das Ganze. Was mir wirklich viel bedeutet, ist, erfahren zu haben, dass ich eine eigene Geschichte habe, die eine von vielen ist und es trotzdem Wert ist, geteilt zu werden. Was ich an der Woche schön fand, war, dass wir auch immer das Leben gefeiert haben. Ich glaub, so konnte ich spüren, dass sich in meiner Geschichte neben viel Trauer und Verzweiflung auch viel Freude findet - und das alles irgendwie dazu gehört. **Minnie***

*Nun ist schon eine Woche vergangen, seit ich von Gais in meinen Alltag zurückgekehrt bin. Der Übergang in den Alltag ist gut gelungen und die erste Woche nach dem „Lebendig werden“ war sehr spannend. Die Tage in Gais mit euch und der Gruppe haben viel ausgelöst. Da ist ein zartes Pflänzchen gesetzt in mir, das versucht, tiefe starke Wurzeln zu bilden und zu wachsen. Das gelingt mal besser, mal schlechter und immer mal wieder melden sich die alten Muster zurück. Das Pflänzchen muss sicher ganz gut und sorgsam gehegt und gepflegt werden. Aber ich stehe auf jeden Fall ganz anders im Leben als vorher. Ich bin euch so dankbar für alles! Obwohl ich vorher immer dachte, dass das für mich schon rein aus terminlichen/organisatorischen Gründen nicht in Frage komme, habe ich mich inzwischen entschieden, mich für das 2-Jahres-Training anzumelden. Ich spüre einfach, dass es für mich wichtig ist, den eingeschlagenen Weg jetzt weiterzugehen. Ich freue mich auf eure liebevolle und achtsame Begleitung und Unterstützung dabei! **Gabi***

*Ich möchte Euch nochmals von Herzen Danke sagen, für alles, was Ihr uns in der Woche geschenkt habt. Mir hat es sehr gut getan, ich bin wirklich lebendig geworden und spüre mich auch viel besser. **Maria***

*Mir geht es sehr gut! Ich bin gelassener und zufriedener geworden und ich gebe meine Erfahrung an meine Tochter weiter – es hat bei uns Beiden viel bewegt! Es ist Ruhe eingekehrt! Danke vielmals für alles. **Jacqueline***

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Lebendig werden** (6/16)

Die Tage waren sehr intensiv und unheimlich bereichernd. Gewonnen habe ich an Kraft, Zuversicht und Gelassenheit. Anstatt nach aussen konnte ich den Blick nach innen richten. Die Erfahrung, dass alles in mir schon da ist, ist sehr schön. Auf einmal spürte ich, dass ich mein Herz selber zu tragen vermag und wie viel Sinnlichkeit in mir steckt. Mich anzuvertrauen und für andere da zu sein, war sehr bereichernd für mich. Dadurch, dass ich mich besser spüren kann, bin ich auch achtsamer zu meinen Mitmenschen. Danke für die wertvollen Erfahrungen. Ich finde ihr seid mit ganzem Herzen, Leib und Seele bei der Arbeit und könnt euer Wissen und die Erfahrung auf einfache Weise weitergeben. **Helena**

Die Kurstage mit Euch weckten mich auf und lassen mich nicht mehr los. Ich spüre darin eine grosse Chance für mich und möchte es wissen. Möchte die Fühler immer wieder ausstrecken und Neuland entdecken. **Hedi**

Ich bin so dankbar für diese Woche, die ich mit euch zusammen erleben durfte. Endlich habe ich nach langer, langer Zeit wieder mich selber, sowie die Energie, die in mir ist, gespürt. Dieses Gefühl von Geborgenheit, Zugehörigkeit, der gegenseitige Respekt und der liebevolle Umgang in der Gruppe, sind tief eingedrungen. Liebe hat sich in mir breit gemacht. Ich habe mich so verstanden gefühlt, wie schon lange nicht mehr. Das Bedürfnis nach Mehr ist aufgekommen. Für die wundervolle Zeit während der Körper- und Atemwoche, möchte ich mich nochmals herzlichst bei Euch bedanken.

Patrizia

Getragen durch die Atem- und Körperwoche bin ich letzte Woche durch meinen Alltag. Durch die Übungen konnte ich immer wieder in diese heilsame Energie eintauchen, die ich diese Woche erlebt habe. Freie Energie, wunderbar! Danke Euch dafür nochmals herzlich! **Caroline**

Gut gelandet, mitten im Alltag angekommen, berührt mich jeder Gedanke an das vergangene „Lebendig werden“. Der Entscheid, mich während 2 Jahren diesem inneren Prozess intensiver zu widmen, ist gereift und erfüllt mich mit Freude. Tief beeindruckt von eurer Erfahrung, Umgangsform und Arbeitsweise kann ich mich voller Vertrauen auf diese Reise einlassen. **Sibylle**

Den Augenblick, als ich von der Körperwoche nach Hause kam, werde ich nie vergessen. Meine zwei Kinder kamen ganz weich und fein auf mich zu und ich konnte unsere Zusammengehörigkeit beinahe wie ein zartes Band sehen. Es war eine unglaubliche Präsenz spürbar, voll von Liebe. Diesen Zustand zu erleben, sowie das Wissen, dass es in meiner Macht steht so zu sein, lässt mich zutiefst dankbar sein. Ich danke Euch von ganzem Herzen für diese Woche, die es mir ermöglicht hat, mich als wertvoll und als ein Teil von allem zu sehen. **Madlena**

Ich habe bewusst mit der Rückmeldung eine gewisse Zeit gewartet. Was ich aber an Erfahrung aus der Körperwoche in den Alltag mitgebracht habe, hat bis heute angehalten. Die Tage haben mich freier gemacht. Ich fühle mich gestärkt und sicherer als früher, enger mit mir selber verbunden und näher bei der Realität des Lebens, im Sinne von Einverstanden sein, mit dem was ist. **Dieter**

Ich habe soeben die erste Prüfung bestanden. Meine Kraft ist tatsächlich da und die Angst ist weg.

Cora

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Lebendig werden** (7/16)

*Die Tage in Gais mit euch und der Gruppe haben in mir Spuren hinterlassen. Es war beeindruckend, was alles so in mir abgelaufen ist. Alles hatte Platz. Ich fühlte mich in diesem Raum von einfach sein, wohl und aufgehoben. Die Energie war jeden Tag stärker geworden. Wie ich einmal zu formulieren versuchte: es passieren einfach Heilungen. Ich spüre fest und intensiv wie mein Atem und mein inneres Erleben mich in den letzten Tagen auch nach Gais weiter getragen haben. Heute an meinem ersten Arbeitstag, was ich meistens ziemlich „deftig“ erlebe, empfand ich mich gelassen und konzentriert und etwas von meinem entdeckten inneren Lausbub, durfte auf gute Art leben - Leisten darf auch fröhlich sein! Es freut mich, dass wir als Gruppe auch die Chance haben, weiter an unserem Lebendig werden zu arbeiten. Euch beiden herzlichen Dank für das grosse Engagement und die grosse Offenheit. Es war, wieder einmal mehr, beeindruckend wie präsent und einfühlsam ihr arbeitet. Einfach schön! Ich werde in den nächsten Tagen meine Anmeldung für das Training absenden und freue mich auf das grosse Abenteuer - Lebendig zu werden - Lebendig zu sein. **Peter***

*Die Körperwoche hat mich mit tiefen Schichten meiner selbst in Kontakt gebracht. Auf diese Erfahrung konnte ich mich nur einlassen, weil ich mich mit grosser Sorgfalt und beeindruckend kompetent begleitet wusste. **Andreas***

*Dank Eurer geduldigen, einfühlsamen und liebevollen Art ist es nicht nur mir, sondern allen TeilnehmerInnen möglich gewesen, sich selbst näher zu kommen. Ich bin reich an tiefen und liebevollen Gefühlen zu mir und meinen Mitmenschen zurück nach Hause gekommen. **Katharina***

*So kraftvoll und turbulent wie die Welle auf dem beiliegenden Bild, war für mich die vergangene Woche. Die Art, wie Ihr arbeitet, hat mir aber geholfen, das Erlebte immer wieder zu integrieren und zu verankern. Ich finde Euch in Eurer Arbeit sehr mutig und sehr kompetent. **Hansjörg***

*Für mich ist es sehr eindrücklich zu spüren, wie die Körperarbeit bei mir nachhaltig wirkt. Ich finde zurück zu einem Lebensgefühl, das ich aus meinen Kindertagen kenne. Ich kann es vergleichen mit dem Bild eines Lichtes, das in mir wieder zu leuchten beginnt oder mit dem Bild einer inneren Quelle, die wieder frei sprudeln kann. Ich habe den Boden unter meinen Füßen spüren gelernt und ganz klar gemerkt, dass ich nicht abhängig bin von anderen Menschen, auch, dass ich nun eine erwachsene Frau bin. Ich kann in Klarheit Farbe bekennen und trotzdem mein Herz mitbestimmen lassen. Ganz stark spüre ich das auch bei der Arbeit und in Bezug auf meine Kinder. **Daniela***

*Das eindrücklichste Erlebnis war ohne Zweifel, dass ein seit Monaten andauernder, schmerzhafter Druck in der Brust oder auf dem Herzen während einer Atemsitzung einfach verschwunden ist. **Philippe***

*Dank Eurer Hilfe habe ich wirklich gespürt, wie es ist, Kraft zu haben. **Susanna***

*Es fällt mir schwer in Worte zu fassen, was ich in diesen fünf Tagen erlebt habe. Da sind so viele Gefühle. Aber diese sind schwer in Worte zu fassen, sie wollen gelebt sein. Und das durften sie in diesen Tagen. Es war Platz für Trauer und Wut, Freude und Glück. Teilweise erlebte ich solche Widerstände in meinem Körper, hervorgerufen durch ein paar einfache Atemübungen, dass mir war, als ob ich zusammenbreche. Aber ich lernte auch hindurchzugehen und erlebte dabei Öffnungen in mir, die ich vorher nie kennenlernen durfte. Bis heute trage ich diese Kraft und Leichtigkeit in mir, auf einer Ebene, die vom Papier wahrscheinlich nicht ganz aufgenommen werden kann. **Marlies***

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Lebendig werden** (8/16)

Danke Euch herzlich. Ich durfte bei Euch soviel Liebe erfahren wie noch selten. **Elvira**

Tage waren sehr eindrücklich für mich und ich bin sehr froh und dankbar diesen Schritt gemacht zu haben. Die Welt hat sich in dieser Woche nicht geändert, aber in meinem Inneren hat sich viel bewegt. Ich stolpere nach wie vor über meine alten Muster, aber oft erkenne ich sie jetzt. Ich verfüge plötzlich über einen ganzen Katalog von Möglichkeiten, wie ich anders reagieren kann. Ich lerne Entscheidungen zu treffen, die mir selbst entsprechen, und spüre mich selber viel besser. **Peter**

Ich bin schon lange nicht mehr so glücklich, erfüllt und in mir ruhend gewesen! Die zu Beginn verspürte Zurückhaltung in der Gruppe hat sich schon bald zu tiefer Dankbarkeit, Verbundenheit und Nähe gewandelt. Durch Eure kompetente, mitfühlende und liebevolle Begleitung habe ich mich sehr aufgehoben gefühlt. **Barbara**

Ich möchte mich von Herzen bei Euch bedanken. Das Seminar war wirklich toll und unvergesslich. Das Zusammensein in der Gruppe, besonders auch mit Euch, hat mich sehr berührt. Eure Bereitschaft zu helfen, Eure Fürsorge und Sorgfalt im Umgang mit den Menschen sind beeindruckend. Es hinterliess in mir Freude und Wärme. Auch ein Gefühl des Freiseins nahm ich mit nach Hause. Es ist schön, dass es Euch gibt und ich bin dankbar, dass ich Euch kennenlernen durfte. **Beatrice**

Diese Woche war eine der eindrücklichsten in meinem ganzen Leben. Ich habe Selbstheilungskräfte meines Körpers erlebt, die ich vorher nicht für möglich gehalten hätte. Das alles hat den Glauben an mich enorm gestärkt. Was früher zum Teil nur unter Alkoholeinfluss möglich war, gelingt mir nun ohne: lachen, weinen, tanzen, singen, übermütig sein, auf Menschen zugehen - ganz gemäss dem Thema „Lebendig werden“. **Ralph**

Ja, es war eine kraftvolle und turbulente Woche, die Körperwoche in Gais. Es ist viel geschehen und ich kann das wenigste in Worte fassen, doch ich darf jeden Tag spüren, dass sich etwas verändert hat. „Trauen mir zu begegnen, trauen, meinen Platz einzunehmen.“ Ich bin glücklich und sehr dankbar für die Zeit und das Sein in diesem geschützten Raum. Die Achtsamkeit und die aussergewöhnliche Präsenz von Euch beiden und innerhalb der Gruppe hat ein Feld von Vertrauen geschaffen, in dem ich mich wagte, zu sein und hinzuschauen. Es war wunderbar. **Silvia**

Haben wir nicht alle etwas in uns, was uns hemmt, was uns nicht das sein lässt, was wir sind und sein wollen? Ich habe in der Körperwoche einen Schlüssel zu mir gefunden, der mich heilt und mein Leben reicher macht, der mir mehr Verständnis für mich gibt und für die anderen Menschen. Und dennoch weiss ich, dass dies erst der Anfang ist vom Ganzen und noch lange, lange nicht alles.

Herbert

Immer noch habe ich auch zu Hause ein wunderbares Kribbeln in meinem Bauch. Ein Zustand, den ich bis jetzt fast nur erlebt habe, wenn ich verliebt war. Heute Morgen hatte ich ein sehr schönes Erlebnis. Nach einer Morgenmeditation ging ich einkaufen. Ich schlenderte ganz gemütlich durchs Dorf und war total erstaunt, dass mich fast alle Leute anlächelten und grüssten. Erst noch vor kurzem empfand ich hier alles als sehr abweisend und anonym. Ist es nicht herrlich, was einem alles geschenkt wird, wenn man offen ist, zu empfangen! **Lukas**

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Lebendig werden** (9/16)

Herzlichen Dank für die Tage an einem sehr schönen Ort auf dieser Welt. Für Eure Klarheit, Menschenliebe und Sanftmut. Vielen Dank für Eure Liebe. Lisa

Die Körperwoche ist das Beste, das ich je erlebt habe. Es hat in mir so viele Türen und Fenster geöffnet, so viele Blockaden gelöst und so viele Gefühle und Wahrnehmungen geweckt, die ich vorher gar nicht gekannt habe. Ich habe gelernt, im Jetzt anzukommen und da zu sein, klar und mit meinem ganzen Wesen. Ich habe wunderbare Menschen getroffen, auf die ich mich einlassen konnte und mit denen ich erfahren durfte, was „Lebendig werden“ heisst. Elisabeth

Vertrauen, Glauben, Liebe, diese Gefühle habe ich endlich wieder spüren dürfen, sie sind auch an mich selber gerichtet, mit grosser Dankbarkeit kann ich diese wieder annehmen. Ein warmes Gefühl, ja, ein Glücksgefühl durchflutet meinen Körper und meinen Geist, wenn ich an Euch und an die Körperwoche denke. Mit soviel Liebe, Geist und Einfühlungsvermögen habt Ihr mich auf meinen Weg gebracht. Erika

Diese grossartige Arbeit der vergangenen Woche mit all diesen wunderbaren Menschen hat mich dabei unterstützt, mir alte, nicht mehr passende Vorstellungen und Lebenssituationen bewusst zu machen und aufzulösen, die Türen zu öffnen für Neues. Ich fühle mich gezwungen, mir die faulen Kompromisse anzuschauen und mich zu entscheiden: will ich sie weiter leben oder etwas ändern. Gleichzeitig kommt Vieles auf mich zu, ohne dass ich etwas dafür tun muss: Geschenke, Herausforderungen und neue Möglichkeiten. Es sind Türen aufgegangen, die mir erlauben, Erfahrungen zu machen, von welchen ich bis anhin eine Ahnung hatte, aber irgendwie keinen Zugang. Die vergangene Körperwoche war für mich eine Offenbarung und ein Schlüsselerlebnis für mein zukünftiges Leben. Die momentane Folge daraus sind Offenheit und Klarheit in einem ungeahnten Ausmasse. Mir bleibt, Euch von Herzen für Euer Einfühlungsvermögen und Eure grosse Hingabe in Eurer Arbeit zu danken und ich freue mich auf ein baldiges Wiedersehen. Marcus

Die Woche mit Euch war ein wunderbares Erlebnis. Ich habe mich sehr wohlgefühlt. Es war für mich ganz neu, dass ich ohne dafür etwas zu tun, soviel Wärme bekam. Ich habe auch gelernt, offen zu meinen Gefühlen zu stehen, obwohl ich mich am Anfang lieber verkrochen hätte. Ich kann diese Körperwoche wärmstens empfehlen. Silvia

Ich gehe gestärkt und motiviert nach Hause, in Erinnerung an eine mit hoher Kompetenz sehr sorgfältig und liebevoll gestaltete Woche. Die gewonnene Klarheit und Gelassenheit hält an und verhilft mir dazu, offen und auch herzlich zu sein. Roman

Die Welt ist farbiger geworden und ich bin ein Teil von ihr! Ich habe noch nie so tief geatmet, wie ich es jetzt so mühelos tue! Ganz herzlichen Dank! Ich fühle eine Kraft und Lebendigkeit in mir, wie schon lange nicht mehr. Es gelingt mir auch bei schwierigen Gesprächen, ganz bei mir zu bleiben. Im Alltag versuche ich immer wieder inne zu halten und bei mir anzukommen. Christine

Nach dem Kurs war ich mir selber sehr nahe und habe meine Gefühle und mein Herz extrem stark wahrgenommen. Trotz dem Alltag, der einen immer wieder einholt, gelingt es mir, schneller wieder zur Ruhe zu kommen und meine Gefühle besser auszudrücken. Astrid

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Lebendig werden** (10/16)

*Die Transparenz und Ehrlichkeit Eurer Arbeit ermöglicht mir nun ein grösseres Verständnis für mich und andere. Was mir am meisten brachte, war das Öffnen von Blockaden in Körper- und Atemübungen. Es wurden ungeheure Energien befreit und ich konnte meine wahren Kräfte spüren und meinen Raum erweitern. Mein Selbstbild hat sich radikal geändert. Natürlich ist mir klar, dass nicht alles auf einmal erledigt ist. Neu ist jedoch die Motivation, das psychische und körperliche Korsett weiter zu öffnen – die Erfahrung, dass dies möglich ist, habe ich nun! So gut wie jetzt fühlte und spürte ich mich seit Jahren nicht mehr. Bei jedem tiefen Atemzug wird mir voller Freude bewusst, wie leicht ich plötzlich atme. Ich spüre eine grosse Weite in meinem Brustkorb und in meinem Herzen, sei es auf der Bergtour oder im Alltag. Durch den gezielten Einsatz verschiedener Methoden, dem Erkennen von Zusammenhängen, grossem Einfühlungsvermögen und viel Erfahrung gelang es Euch ausgezeichnet, uns individuell zu begleiten. Sehr hilfreich sind auch die Tipps für nach dem Kurs: wie gewisse Dinge in den Alltag übernommen werden können und wie man sich im vornherein gegen mögliche Rückschläge wappnen kann. Ebenfalls bereichernd und ermutigend waren für mich die Begegnungen mit den anderen TeilnehmerInnen. **Ralph***

*Lange habe ich gewartet mit meinem Bericht, einfach weil ich spüren wollte, ob diese Lebendigkeit in mir anhalten wird. Sie ist nach wie vor da und ich glaube nicht, dass sich das ändern wird. In Gais wurde Ich wieder lebendig! Von da an herrschte eine unbändige Freude in mir auf das Leben. Auch erfüllten mich Begegnungen mit Menschen, die ich in Gais hatte, mit tiefer Dankbarkeit. Als dann der letzte Tag kam, konnte ich kaum das Ende des Seminars abwarten, um meinen Mann zu umarmen. Das erste Mal, seit ich meinen Mann kenne, konnte ich ihm begegnen ohne Ängste. Endlich konnte ich mich öffnen und meinem Mann die Liebe, die ich für ihn empfinde, zeigen. Es war ein Geschenk! Unser Leben ist heute um Vieles entspannter. Es ist heute ein Miteinander und keiner fühlt sich eingeengt oder blockiert. Ich befinde mich nun auf dem richtigen Weg und das ist ein wunderbares Gefühl. Ich leide nicht mehr unter so extremen Gefühlsschwankungen wie früher, einmal himmelhoch jauchzend und in der nächsten Woche zu Tode betrübt. Ich fühle mich sehr ausgeglichen und sehr lebendig! Was ich noch speziell erwähnen möchte: in dieser Woche mit Euch und den Assistenten fühlte ich mich keine Sekunde allein gelassen und immer sehr gut betreut. Habt Dank für alles! **Karin***

*Ich war heute mit meinen Gedanken in dieser wunderbaren Woche in Gais und hörte sogar noch Eure lieben Stimmen. Ich merke immer wieder, dass sich kleine Dinge in meinem Leben seit dieser Woche verändert haben. Ich denke zum Beispiel nicht mehr so oft an meine Vergangenheit, verbringe mehr Zeit alleine und klammere mich nicht mehr so fest an meine Kinder. Am meisten hat mich gefreut, dass sogar meine Tochter die Veränderung gemerkt hat. **Jovita***

*Es war für mich eine ganz spezielle und sehr eindrückliche Woche und die guten Erlebnisse und Erfahrungen werde ich nie vergessen. Ich bin froh, dass ich meinen ganzen Mut zusammen genommen und mich für diese Woche angemeldet habe. Das war das Beste seit langem. Nun spüre ich mich nämlich wieder, vor allem spüre ich eine enorme Kraft, Energie und ein richtiges Feuer in mir. Es tut so gut! Ich spürte schnell, dass das 2-Jahres-Training mich sehr ansprechen würde, hatte aber wegen der Daten etwas Bedenken. Nun habe ich aber an meiner Arbeitsstelle alles regeln können. Alle Mitarbeiterinnen hatten grosses Verständnis und kamen mir sehr entgegen. Daher melde ich mich für dieses Training gerne an und freue mich bereits jetzt schon. **Marie-Theres***

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Lebendig werden** (11/16)

In der Körperwoche habe ich vom ersten Tag an ein Gefühl bekommen, dass meine eigene Einstellung zu mir, sich schlagartig ins Positive geändert hat. Und was danach noch gekommen ist, war einfach gesagt „das Schönste“, das ich in meinem Leben schon erlebt habe. Ich habe gemerkt, was es ausmacht, wenn ich aus mir herauskomme und wie es sich anfühlt, von Tag zu Tag mehr Energie in mir zu spüren. Es ist einfach genial, was Ihr beide uns lehrt und rüberbringt. Herzlichen Dank für alles bisher Geschenke! Kurt

Der Montag nach dem Kurs war irgendwie eigenartig. Es fühlte sich so an, wie wenn ich die eben erlebten Tage in der Gruppe geträumt hätte. Was ich gut wahrnehmen konnte, war, dass ich an jenem Tag alles ruhig, eines nach dem anderen erledigen konnte und ich nicht drauflosschiessen musste. Seither erlebe ich das so, dass ich mich nicht mehr derart verzettle, wie ich das vorher tat. Ich spüre mehr Sicherheit in mir. Ich kann ruhiger bleiben und habe mehr Kraft in mir. Ich spüre, dass ich weiter gekommen bin. Dass ich den Kurs mitgemacht habe und dadurch so viele liebe Menschen kennenlernen durfte, darüber bin ich sehr dankbar. Brigitte

Ich fühle mich nach dieser Woche wacher und gleichzeitig mehr bei mir selbst. Ich spüre besser, was ich im Moment gerade brauche: Ruhe, Zusammensein mit anderen Menschen, allein sein, Schlaf oder ein paar tiefe Atemzüge. Vielleicht weil ich mich mehr getraue, das was im Moment in mir ist zuzulassen, anstatt mich von mir selber durch Fernseher, Radio oder Lesen abzulenken. Ich habe gar nicht gewusst, wie sehr ich meine eigene Lebenslust und meine Kreativität vermisst habe! Meine Rücken- und Nackenverspannungen und die damit zusammenhängenden Kopfschmerzen/Migräne sind auf ein erträgliches Mass zurückgegangen und beeinträchtigen meine Lebensqualität nicht mehr. Ich fühle mich auch sonst wohler in meinem Körper. Am meisten beeindruckt hat mich, wie Ihr es geschafft habt, diese Ansammlung aus vollkommen unterschiedlichen Menschen zu einer Gruppe zusammenzufügen, die sich gegenseitig stärkt und in der ich mich aufgehoben und liebevoll begleitet gefühlt habe. Nora

Beeindruckt, bewegt und entspannt kehrte ich heim nach der Woche. Jeder Tag war in sich klar, rhythmisch und inhaltlich überzeugend strukturiert, die ganze Woche interessant, reich und rund. Die fünf Tage wirken in mir weiter und ich bin sehr dankbar dafür. Regula

Dank der liebevollen und achtsamen Begleitung waren die Tage in Gais ein echtes „Lebendig werden“. Ich durfte Altes loslassen und spüren, dass ich gehalten bin. Die Augenblicke von tiefer Ruhe und Gelassenheit, welche mein Herz berührt haben, werde ich nicht vergessen. Carola

Ich möchte Euch für die Arbeit und die Begleitung danken – es war wertvoll für mich, mich in meiner „Geschichte“ weiter zu bewegen und dabei immer das Gefühl zu haben, sicher und aufgehoben zu sein. Ich bin froh, dass ich mich zu diesem Schritt entschlossen habe. Marianna

Ich möchte mich bei Euch ganz herzlich für Eure feinfühlig und liebevolle Begleitung bedanken. Ich war immer wieder aufs Neue erstaunt, dass Ihr jedes Mal genau wusstet, was mir fehlt, was mir gut tut oder mir weiter hilft. Diese Woche mit all ihren Erfahrungen hat mich lebendig werden lassen. Es sind Gefühle und Emotionen hochgekommen, die ich ganz tief in mir vergraben hatte. Seit Jahren habe ich mein Herz nicht mehr so intensiv gespürt – ein ganz ungewohntes, aber schönes Gefühl. Margret

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Lebendig werden** (12/16)

In dieser Woche durfte ich erleben, wie es sein kann, wenn das Herz nicht nur zum funktionieren, sondern auch für wahre Gefühle gebraucht werden kann und dies ohne Befürchtung, verletzt zu werden. **Thomas**

Ganz herzlichen Dank für die Körperwoche in Gais, die Ihr so liebevoll, einfühlsam und kompetent geleitet und gestaltet habt. Ich staune immer noch über die Fülle an Erlebtem und den Reichtum an Erfahrungen und wie sich das Ganze zu einem Puzzle zusammensetzt. Es fühlt sich gut an, dieser weite Raum beim Atmen, das neu erwachte Glücksgefühl und die wieder entdeckte Lebensfreude, so als ob ein Licht in meinem Inneren angeknipst wurde! Und dieses Licht, scheint mir, kann noch mehr und noch heller werden. **Astrid**

Diese Woche hat mich völlig verändert. Es fühlt sich an, wie wenn ich in mir drin gelandet wäre. Ich fühle mich zum ersten Mal geerdet. Ganz fein wird etwas in meinem Herzen lebendig, wie ein Licht, das leuchtet. Verschiedene Menschen, die mich kennen, fragten mich unabhängig voneinander dasselbe: „Hast Du Dich verliebt?“ Ja, in mich selber. Ich kann zum ersten Mal Nähe zulassen, kann verschmelzen, ohne mich zu verlieren. **Esther**

Nach der Gruppe hätte ich die ganze Menschheit umarmen können. Das war ein gewaltiges Gefühl. Übrigens fiel mir das Singen viel, viel leichter. Es ist toll, ein noch nie da gewesenes Gefühl, einfach gewaltig. Wenn ich Musik höre, dann bewegen sich die Beine und mein Becken von alleine, das ist für mich ein ganz befreiendes Gefühl. **Gabriela**

Ich möchte mich nochmals ganz herzlich bei Euch bedanken. Die Erfahrung, die ich mit Euch und der ganzen Gruppe in der Körperwoche gemacht habe, ist etwas vom Besten, was ich in meinem Leben erfahren durfte. **Bea**

Die Woche in Gais wird für mich unvergesslich bleiben. Es hat sich so vieles, was ich schon lange mit mir rumgetragen habe, klar aufgezeigt. Nichts Neues, alles Sachen, die ich gespürt habe, aber eben mein Kopf immer wieder weggedrängt hat. Nun weiss ich, dass nicht mein Kopf, sondern mein Herz das Sagen hat. Ich versuche, genau hinzufühlen und mir gegenüber ehrlich zu sein. In Bezug auf Eure Arbeit fühle ich tiefe Dankbarkeit für Euer liebevolles Hinleiten! Ich erinnere mich gerne an Eure Stimmen und höre gewisse Dinge heute noch nachklingen. Es war einfach soooo gut! **Karin**

Es sind nun schon einige Wochen vergangen seit der Woche in Gais. Ich bin wieder im Alltag angelangt. Und doch hat sich Vieles verändert. Ich kann mich jetzt viel besser spüren. Etwas vom Tollsten war für mich, dass ich mich so geborgen gefühlt habe. Dass man sein Herz vor Menschen, die man eigentlich gar nicht kennt, einfach so ausschütten kann und weiss, dass alles was man sagt, gut aufgehoben ist, ist ein tolles Gefühl. Ich möchte mich bei Euch nochmals ganz herzlich bedanken. **Christoph**

Was in der Woche geschah, krepelte mein Befinden gewaltig um. Auch wenn ich zwischendrin „Blut geschwitzt habe“, es war es wert. Seither spüre ich eine noch nie gekannte innere Ruhe und Sicherheit. Das neue Leben kann kommen! **Markus**

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Lebendig werden** (13/16)

*Ich möchte Euch noch einmal von ganzem Herzen für die gemeinsame Woche danken. Es war ein grosses Abenteuer, machte riesig Spass, war sehr berührend, nährend und ergreifend. Ich durfte ein grosses Geschenk mit nach Hause nehmen. **Esther***

*Ich durfte eine intensive, wunderbare Woche mit Euch in Gais erleben. Ich fühle mich geerdet, ruhe mehr in mir, bin im Kontakt mit mir selber und zugleich bei den Menschen, mit denen ich zu tun habe, muss nicht sofort reagieren, kann konzentriert zuhören und spüre, wie sich dies positiv auf mein Gegenüber und meine Beziehungen auswirkt. Voller Dankbarkeit denke ich an diesen wunderbaren Ort, die Ruhe, die Natur, die Gruppe und die ganz verschiedenen Menschen, die sich hier getroffen und in einer akzeptierenden, offenen Haltung miteinander gearbeitet haben. Ich denke an Euch, Helga und Thomas, wie Ihr Euch gut ergänzt, wie Ihr liebevoll und präsent da seid und an die Sorgfalt und Klarheit, mit der Ihr die Gruppe geleitet habt, wie Ihr eine Atmosphäre schafft, die es allen ermöglicht, ganz anwesend zu sein, sich zu spüren, zu atmen, zu tanzen, zu meditieren, zu leben, sich zu freuen, zu weinen, ganz zu sein. **Maria***

*Ich hoffe, dass ich noch möglichst lange diese schöne, gemeinsame Zeit und die gewaltigen Eindrücke dieser Tage in meinem Herzen behalten kann. Ich muss mich ab und zu kneifen, um zu überprüfen, ob das alles nicht nur ein Traum war. Ich kann es immer noch nicht richtig fassen. Jedenfalls danke ich Euch allen für Eure Unterstützung auf dem Weg zu meinem Herzen. **Kurt***

*Ich möchte Euch noch einmal ganz herzlich für diese wunderbare, so intensive Woche danken. Die Zeit in Gais begleitet mich jeden Tag. Ich habe mich selber entdeckt und darüber fühle ich soviel Freude. Meine Reise ist noch nicht zu Ende und ich bin glücklich, dass ich sie begonnen habe. **Katja***

*Der Entscheid, mich für diesen Kurs anzumelden, war der Beste, im Rückblick auf die letzten zehn Jahre. Während der Arbeit wurde jeder in der Gruppe von allen getragen. Ich habe in diesen fünf Tagen sehr stark profitiert. Ein ganz grosses und herzliches Dankeschön an Euch Leiter und die ganze Gruppe. **Fritz***

*Ich möchte allen Danke sagen für die tolle Körperwoche in Gais. Es war ein ganz besonderes Erlebnis, das sich auch heute noch auswirkt. **Bea***

*In der Woche habe ich erlebt, wie wertvoll ich selber bin und wieviel Kraft ich in mir habe. Ich habe gelernt, mir zu vertrauen und auf mich selber zu hören und habe erfahren, dass ich ein grosses Herz habe, welches sich öffnen darf. Ich fühle mich wie neugeboren, ich fühle mich lebendig. Ich danke euch vielmals für die liebevolle Begleitung. Ich habe mich immer sehr gut aufgehoben und beschützt gefühlt. **Susanne***

*Diese fünf Tage haben mich wirklich weiter gebracht und ich bin euch sehr dankbar, dass ich daran teilnehmen durfte. Vieles erscheint mir nun klarer. Es wurde ein Gefühl der Sicherheit, Geborgenheit und des Vertrauens geschaffen, welches ich dachte, wäre in solch einer kurzen Zeitspanne nicht möglich. Es ist für mich noch nicht ganz fassbar, was alles geschehen ist. So viele Menschen, die sich in so kurzer Zeit dermassen öffnen konnten. Ich bin auch sehr erstaunt, wie ich mich öffnen konnte. Und diese Atmosphäre, die geschaffen wurde, war einfach super. Einfach Danke für diese unglaublichen Erlebnisse. **Shannon***

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Lebendig werden** (14/16)

*Für die Körperwoche ganz herzlichen Dank. Allein schon die eine Woche hat gewisse Muster gelöst. Ich finde viel leichter zurück in die Achtsamkeit. Wenn ich merke, dass ich wieder nur im Kopf unterwegs bin, atme ich tief ein, um wieder anzukommen - dafür bin ich sehr dankbar. **Katherina***

*Vielen Dank für die lehrreichen Tage in Gais. Ihr habt mich zu mir zurückgeführt und mich mit Eurer einfühlsamen Art auf dieser Reise begleitet. Der Kurs hat mein Zwerchfell aufgeweicht und seither kann ich wieder in der Tiefe atmen. Dafür danke ich Euch von Herzen. **Karin***

*Vor einer Woche bin ich mit viel Freude, Energie, Erdung und voller Tatendrang nach Hause zurückgekehrt. Eine nie dagewesene Zufriedenheit, Gelassenheit, Ruhe und Sicherheit begleitet mich tagtäglich. Alles geht so leicht, fast wie von selbst. Eine liebevolle Bestimmtheit in der Partnerschaft wirkt klärend und hinterlässt bereits positive Spuren. Ich möchte dieses wunderbare Gefühl nie mehr verlieren. Deshalb melde ich mich hiermit an für das 2-Jahres-Training. Ich freue mich jetzt schon auf viele erlebnisreiche Stunden mit Euch im Appenzellerland. Von Herzen möchte ich Euch danken für Euren liebevollen, feinfühligem aber bestimmten Einsatz in Gais. Welch ein Glück, dass mir Euer Prospekt einfach so „zugefallen“ ist! **Alice***

*Ich wüsste keinen treffenderen Titel für die Körperwoche als den bestehenden: "Lebendig werden". Die Fenster meines Körper-Hauses wurden geöffnet und ich fühlte mich bis in die Zehenspitzen hinein durchlüftet. Ich habe in dieser Woche die Erfahrung gemacht, wie es sich anfühlt, wenn meine Seele in meinem Körper ruht. Für die wunderschöne, zutiefst transformierende und bereichernde Woche bin ich sehr dankbar. **Evelyn***

*Mit etwas Respekt habe ich mich auf den Weg nach Gais gemacht. Für mich waren die Tage wertvoll und ich konnte etwas, was lange versteckt war, anschauen und abschliessen. Es fällt mir schwer, das was in mir vor sich geht, in Worte zu fassen. Es fühlt sich lebendig – umfassend – sinnlich – liebevoll – spielerisch – offen – verträumt – realistisch – zerbrechlich – lustvoll – angenommen – vollständig – kraftvoll – und – und - und an. **Marianna***

*Ich bin beeindruckt von der Einfachheit der Übungen und ihrer tiefgreifenden Wirkung. Nach der Körperwoche fühlte ich mich derart geerdet und offen im Herzen, dass man von einer emotionalen Neugeburt sprechen kann. All die gelesenen Bücher, Vorträge und Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung, welche ich vorher konsumiert habe, verblassen neben der tiefen seelischen Befreiung, die ich durch die aktive Arbeit mit meinem Körper und Atem erleben durfte. In den zwei Tagen nach der Körperwoche musste ich ganz bewusst der neuen und starken Herzenergie einen Raum in mir schaffen, da ich ansonsten das Gefühl hatte, platzen zu müssen. Nach zwei ruhelosen Nächten habe ich jetzt das Gefühl, dass diese neue Kraft einen steten Platz in mir gefunden hat. **Christoph***

*Die Woche klingt noch immer sehr nach. Vor allem zeigt es sich, wenn ich standhaft meine Meinung vertrete oder der Abteilungsleitung auch mal meine Meinung sagte. Mir selber ist es gar nicht so aufgefallen. Es fühlte sich einfach stimmig an und vorallem ehrlich und nötig. Ich merkte es nur am Erstaunen des Teams, dass sich „Duckmäuschen“ nun ganz klar äussert. **Katherina***

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Lebendig werden** (15/16)

Eure Arbeits- und Seinsweise hat mich sehr tief beeindruckt. Meine Seele fühlt sich angekommen an. Mein Herz ist tatsächlich daran, immer mehr aufzugehen und das fühlt sich so berührend an. Ich beginne die Menschen und mich in mein Herz zu schliessen. Das ist es, was ich wirklich will. **Béatrice**

Ich kann es eigentlich gar noch nicht so ganz fassen, aber immer mehr ist im Fluss auf den verschiedensten Ebenen und trotz der Stärke der Erfahrung habe ich ein starkes Fundament, was mir bis vor kurzem schmerzhaft fehlte. Ich habe so viele Inputs bekommen und Erfahrungen gemacht, und Euch zuzuhören, war oft wie ein gebanntes Einsaugen von ganz dichter, reiner Information, die ich unbedingt alle registrieren wollte. Der Prozess in der Gruppe war auch sehr wichtig. Ich bin von Ablehnung zu Akzeptanz und zu einer Öffnung gekommen, die sich alchemistisch anfühlte. Der ganze Prozess geschah sukzessive, ohne Anstrengung und vor allem schnell. Auch euer Tun ist mir oft wie ein Nichttun vorgekommen und die Art, wie diese Woche stattfand, hat für mich etwas sehr Neuartiges, Unbekanntes. Ein ganz grosses Danke für Eure Arbeit und Präsenz! **Martin**

Die Woche in Gais hat mich geschält. Ich fühlte mich wie eine Zwiebel, welche sich häutete bis nur noch Zartheit vorhanden war. Jeden Tag ging die Häutung tiefer. Es war, als ob die Zartheit sagte: „Hier bin ich, nimm mich wahr, leb mich!“ Vielen Dank für Euren Beistand in der Körperwoche, für Klarheit, Wärme und Ehrlichkeit, welche ich in diesem Moment der Zartheit erfahren durfte! **Andrea**

Die Körperwoche war sicher etwas vom besten, was mir passiert ist. So viel durfte wieder in Fluss kommen. Ich bin viel präsenter, geerdeter und fühle mich viel sicherer bei meinem Denken, Tun und Reden. Im Beruf kann ich nun endlich so auftreten, wie ich mir das vorstelle und es fühlt sich richtig an. **Michael**

Es geht mir sehr gut. Mir fällt auf, wie fliessend und entspannt ich in den Bauch atmen kann. Vorher war's immer irgendwie stockend. Auch weiss ich jetzt, was für ein Gefühl es ist, wenn ich auf der Erde und in mir selbst ankomme. Ich muss mich zwar im Alltag sehr bemühen, dass ich bei mir bleibe und ich bin ehrlich gesagt wieder sehr oft nicht bei mir, aber wenigstens merke ich das jetzt und weiss, was ich tun muss, damit ich wieder zentriert bin. **Ursula**

Von ganzem Herzen danke ich Euch für diese wertvolle Woche, durch die Ihr mich begleitet habt. Ihr beide kommuniziert und lehrt auf eine so unkomplizierte, herzliche, interessante, einfühlsame und humorvolle Art, voller Lebensfreude, einfach wunderbar. Am meisten freut mich diese innere Ruhe. So habe ich mich noch nie gefühlt. Ich kann einfach dasitzen, in mich hineinfühlen und es ist in Ordnung. Ich muss nichts. Diese ganze Hektik ist weg. Früher wurde ich mitgerissen in einem schnell fliessenden Strom. Jetzt fühle ich mich wie frisches Quellwasser, manchmal sanft, weich und ruhig, manchmal hüpfend, quirlig, sprudelnd und offen für neue Wege. **Iren**

Nach dem Kurs habe ich mich innerlich sehr wohl und erfüllt gefühlt. Ich habe wieder zu mir zurückgefunden und spüre wieder meine Stärke. Ihr habt eine wundervolle Art, uns zu begleiten. Ich habe mich sehr sicher und aufgehoben gefühlt. **Rita**

Nach der Kurswoche bei Euch war ich innerlich viel gelassener als zuvor. **Regula**

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Lebendig werden** (16/16)

*Ein grosses Danke nochmals an Euch, Helga und Thomas! Ich bin sehr froh, an dieser Woche teilgenommen zu haben. Ich empfand die Tage als sehr gut geleitet und den Ablauf als stimmig. Sowohl die Reihenfolge der Tagesthemen als auch der Ablauf der einzelnen Übungen nacheinander machten Sinn und waren gut abgewechselt in ruhige und fordernde Sequenzen. Während der Woche fühlte ich mich immer gut begleitet und geborgen, von den Leitern, den Assistenten und auch in der Gruppe der Teilnehmenden. Ich war beeindruckt, wie schnell Ihr immer die passenden Worte, Fragen oder Interaktionen fandet auf eine Situation von uns Teilnehmern und wie klärend, die wirkten. Ich schätze Eure Herzlichkeit, Einfühlsamkeit, Gelassenheit, Klarheit und reiche Erfahrung. Die Gruppe ist schnell zusammen gewachsen. Ich fühlte mich wohl und schätzte den ungezwungenen Umgang miteinander. In den nun vergangenen zwei Wochen Alltagsleben nach dem Kurs stellte ich fest, dass ich Menschen auf eine etwas andere Art begegne. Ich finde es schwierig, in Worte zu fassen, vielleicht könnte man sagen näher, persönlicher, ich schaue die Menschen mehr an, schaue mehr hin. Ich bin auch gelassener in Bezug auf möglicherweise auftauchende Konflikte und scheue mich weniger davor. **Vera***

*Ich habe mich diese Tage in meinem Körper richtig wohl gefühlt, war im Leben drinnen und in einer Ruhe, Klarheit und Präsenz, dass ich mich sehr gefreut habe an mir und den Menschen, die mir begegneten. Was ich die Woche erfahren habe, ist viel Achtsamkeit, Behutsamkeit und Integration von allem, was sich zeigt, kein Eingreifen, kein künstliches Machen, sehr geerdet und lebensbejahend. Ich danke euch Beiden noch einmal sehr! Ihr seid als Paar einfach „schön anzuschauen“ und in Euch ist eine Klarheit, Tiefe und Liebe, wirklich wunderbar! **Brigitte***