

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen **Sich in Liebe begegnen** (1/7)

*Etwas von der Gais Stimmung begleitet uns noch immer. Das darf ich mit 2 Wochen Abstand sagen. Ich bin mehr bei mir und gleichzeitig näher bei meiner Frau. Die Art und Weise, wie ihr das Seminar führt, hat mich begeistert. Ich weiss nicht, wie ihr das schafft, aber die Atmosphäre erlaubt es, ruhig bei sich zu bleiben und ehrlich zu sein. Das Tempo ist ein Genuss, es zieht einem langsam den Alltag unter den Füssen weg. Ich habe mich als „Anfänger“ sehr wohl gefühlt, bisweilen gefordert, aber nicht überfordert. **Werner***

*Die Tage mit meinem Partner waren intensiv und sehr bereichernd. Sich Schritt für Schritt mit Achtsamkeit und Liebe zu begegnen, hat nicht nur mich und meinen Partner näher gebracht, sondern ich kam auch mir selber näher. Ihr habt einen liebevollen und professionellen Raum kreiert, wo alles seinen Platz hatte. Die Tage waren auch eine einmalige Gelegenheit, die Arbeit mit euch, die ich schon kenne, meinem Liebsten ein Stück näher zu bringen und mit ihm teilen zu können. Ich bin überaus dankbar, diese wunderbaren Tage erlebt zu haben. **Doris***

*Dieses Seminar hätten wir schon längst besuchen sollen. Schade, dass es keine Weiterbildungspflicht für Paare gibt. Für jede noch so unwichtige Tätigkeit wird dies verlangt. Nur für das Zusammenleben mit deiner Liebsten nicht. Ich kann dieses Seminar jedem Paar empfehlen, egal wie gut, oder wie schlecht es gerade in der Beziehung läuft. **Ralf***

*Ihr wisst, wie ich mir schwer tat, nach unseren „Gais-Tagen“ die Heimkehr anzutreten. Umso glücklicher bin ich, euch heute mitzuteilen, dass ich stolz, erfüllt und mit einem tiefen inneren Frieden in meinen Alltag zurückgekehrt bin. An dieser Stelle möchte ich euch nochmals ein grosses Dankeschön aussprechen! Mit eurer einfühlsamen, kompetenten und liebevollen Art habt ihr mich mein Inneres spüren und sehen lassen und ich durfte ich mit meinem Mann intensive und lehrreiche Stunden verbringen! **Isabel***

*Wir haben viel profitiert von dem Kurs. Sogar unsere Kinder merken es. Unser Sohn hat ganz erstaunt gesagt: „seitdem ihr von dem Kurs zurückgekommen seid, seid ihr viel lieber miteinander.“ Der Kurs war ein Geschenk und hat einen neuen Weg für uns geöffnet - Danke. **Lilia***

*Die Übungen, die ihr uns vermittelt habt, sind einfach und doch so wertvoll. Sie fliessen in unseren Alltag mit ein – es ist so eine Bereicherung, solche „Anker“ zu haben. **Caroline***

*Die Kurse bei euch haben uns als Paar einander so nahe gebracht, näher als in den vergangenen 16 Jahren unserer Beziehung. Eine grosse Liebe mit viel Verständnis ist entstanden. **Jürg***

*Das Wochenende wirkt nach. Noch ist es schwierig, alles in Worte zu fassen, was wir an reichen und kostbaren Dingen für uns selber und für unsere Partnerschaft in den Alltag mitnehmen durften. Ich bin so dankbar und fühle mich frisch, gestärkt und optimistisch! **Nadia***

*Das Seminar für Paare war das beste und schönste, was wir bis jetzt für uns tun konnten. Unsere Partnerschaft ist intensiv und lebendig geworden. Was wir erlebt und gelernt haben, hat unseren Alltag verändert. Wenn man „Sich in Liebe begegnet“, ist alles möglich. Vielen Dank für die professionelle Begleitung und Unterstützung in diesen wertvollen Tagen. **Gabi und Claudio***

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen **Sich in Liebe begegnen** (2/7)

*In der Paarwoche haben mein Partner und ich viele Durchbrüche erlebt und wegweisende Erfahrungen gemacht, die uns erlauben, mit viel Freude und Zuversicht auf unserem gemeinsamen Weg weiterzugehen. Noch einmal herzlichen Dank für diese wunderbare Woche. **Evelyn***

*Gerne denke ich an die Zeit in Gais zurück. Noch nie hatten wir in den 19 Jahren unserer Beziehung so viel Zeit mit- und füreinander. Es hat uns gut getan. Wir wollten die Tage ja abbrechen, doch dank eurer Professionalität sind wir geblieben. Ihr seid echt sattelfest. Das hat mich beeindruckt. Es war ein wunderbarer Mix aus so vielem. Ich als Bewegungsmensch kam voll auf meine Kosten. Das waren ja grosse Bedenken meinerseits im Vorfeld. Ich staunte immer wieder, wie ihr ohne Skript so wunderbar pünktlich und abrundend verschiedene Themen behandelt habt. Ich fühlte mich wohl und gut aufgehoben. Normalerweise mag ich es gar nicht, wenn ich kein Programm habe und nicht weiss, was mich erwartet. In diesem Kurs stellte ich nach einiger Zeit fest, dass ich keinen Plan habe und es mir nichts ausmacht. Das spricht wieder für euch. Ihr habt mein Vertrauen so gewonnen, dass ich euch einfach vertrauen konnte und mich einfach hingeben konnte, ohne selber die Kontrolle haben zu wollen. Nochmals herzlichen Dank für eure kompetente Leitung! **Karin***

*Das Paarseminar war sehr bewegend. Es waren wertvolle, stärkende und unvergesslich eindrückliche Tage! **Irene***

*Verkrustete Beziehungsmuster wurden Schritt für Schritt aufgeweicht und dies belebte unsere Partnerschaft neu. Wir lernten verschiedene Möglichkeiten kennen, wie wir lebendig in einem guten Austausch sein können. Den Umgang mit intimen Themen erlebten wir sehr respektvoll und achtsam. Nochmals vielen Dank für euer grosses Engagement, womit ihr vieles in uns bewegt habt. Wir können euch nur loben. **Rita und Werner***

*Wir haben die gemeinsamen Tage „Sich in Liebe zu begegnen“ in Gais sehr genossen. Sie haben uns ermöglicht uns miteinander zu entspannen und uns auf allen Ebenen neu zu verbinden. Ihr leitet diese Prozesse sehr erfahren und sorgfältig an, Prozesse, durch die sich für uns neue Wahrnehmungs- und Erfahrungsräume geöffnet haben und weiter öffnen. Wir fühlten uns jederzeit aufgehoben und unterstützt in unseren ganz eigenen Themen - als Paar und auch individuell. Herzlichen Dank für eure so wertvolle und engagierte Arbeit! **Angela und Leo***

*Ihr Beide leitet die Woche mit sehr grosser Sorgfalt und wunderbarer Geduld. Ich danke euch Beiden noch mal von Herzen für die Tage, die ich mit Euch erleben durfte. **Martin***

*Die Tage in der Paarwoche waren für uns als Paar als auch für uns ganz persönlich eine sehr wertvolle Zeit. Die behutsame und sehr liebevolle Begleitung machten es möglich, uns vertrauensvoll auf uns und auf die Gruppe einzulassen. Als Paar haben wir einen neuen, fruchtbaren Boden gefunden, wo wir uns wieder liebevoll, mit Achtung und Neugier begegnen können. Diese Woche war für uns in jeder Hinsicht eine Bereicherung und wir freuen uns, wieder zusammen unterwegs zu sein. **Esther***

*Zurück im Alltag stellen wir mit grosser Freude fest, dass sich in unserer Beziehung ein neuer Frühling aufgetan hat. Der „Leistungsdruck“ hat sich aus unserem Sexualleben verabschiedet. Es ist wunderschön, dass wir uns nun völlig entspannt begegnen können. Schade, dass wir das nicht schon früher kennenlernen durften. **Elisabeth und Peter***

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen **Sich in Liebe begegnen** (3/7)

*Es waren unglaublich bereichernde Tage. Tage, welche den Alltag innert Stunden zu einer Nebensache machten. Sie waren sehr bereichernd für mich und für uns als Paar. Ich fühle mich sehr genährt und mit meinem Mann wieder neu verbunden. Ich freue mich über die liebevolle Art, in der wir uns nun auch in hektischen Momenten begegnen und auch ganz selbstverständlich Toleranz füreinander aufbringen können. Nach Jahren mit faktisch keiner Sexualität nähern wir uns ganz langsam und behutsam wieder aneinander an. Auch bin ich sehr dankbar für die Impulse für mein persönliches Wachstum, welches Teil der gemeinsamen Entwicklung ist. Wir haben uns gestern zusammengesetzt, um die Tage zusammen zu fassen, so dass wir die gelernten Werkzeuge nicht vergessen.* **Sabine**

*Ich möchte Euch sagen, wie sehr diese Tage uns und mich verändert haben. Es ist geradezu unsagbar schön und kostbar, was Ihr uns geschenkt habt.* **Peter**

*Unsere in letzter Zeit sehr angespannte sexuelle Beziehung hat sich zu einem liebevollen und schönen Zusammensein entwickelt. Ich geniesse die körperliche und seelische Nähe zu meiner Frau wieder. Es ist eine wahre Freude.* **Hansruedi**

*Die Zeit fliegt an mir vorbei, doch das Paarseminar bei Euch klingt in mir sehr nachhaltig an und trägt mich positiv durch den Alltag. Die kompetente und liebevolle Begleitung hat mich sehr berührt und nochmals vieles von einer anderen Seite aufgezeigt. Das Gehörte, Gelernte und Erfahrene an diesen Tagen zeigt mir nochmals auf, wie wichtig es ist, in der Beziehung mit meinem geliebten Mann, sorgfältig und achtsam zu sein. Es ist möglich, trotz grossem Arbeitsvolumen in guter Beziehung zu bleiben, in der Kommunikation sowie auch in der Sexualität. Ich bin sehr dankbar, dass mein Mann und ich die geschenkte gemeinsame Zeit im Paarseminar erleben konnten. Einen Teil meiner Altlasten konnte ich im Seminar nochmals durchleben und loslassen. Du, Helga, hast mir Mut gemacht, noch mehr mich selber zu leben, zu mir zu stehen und meine Fülle, die ich in mir spüre, anzunehmen und zu leben. Auch du, Thomas, in deiner feinen, herzlichen und wachen Art als Mann, warst für mich der Türöffner, mich im Paarseminar ganz zu öffnen. Ich fühlte mich in diesem Rahmen von euch gehalten und geschützt. Ich danke euch Beiden von Herzen für alles und kann dieses Paarseminar allen Paaren empfehlen.* **Sonja**

*Da muss man viele Wochen Urlaub machen, um danach so erholt zu sein, wie nach diesen Tagen.* **Andreas**

*Ihr habt uns ein weites Tor geöffnet, durch welches wir in eine neue Beziehung treten können. Uns von neuem suchen, erforschen und finden dürfen. Herzlichen Dank.* **Renate und Beat**

*Der Paarkurs war für uns eine wunderbare Erfahrung. In unserer nun schon 30-jährigen Beziehung sind viele verborgene Türen aufgegangen. Die Tage haben unsere Zärtlichkeit neu geweckt und uns gezeigt, wie einfach es ist, in respekt- und liebevoller Art aufeinander einzugehen.* **Ursula und Robert**

*Der Austausch und die Offenheit in der Gruppe war für mich eine grosse Befreiung und hat mich tief gerührt.* **Ursula**

*Obwohl die Wochen nach der Gruppe sehr hektisch waren, gehen wir seither sehr liebevoll und anders als vorher miteinander um.* **Claudia und Ewald**

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen **Sich in Liebe begegnen** (4/7)

*In diesen Tagen hat sich eine Spirale, in der wir uns als Paar seit vielen Jahren befunden haben, angefangen in die entgegengesetzte Richtung zu drehen. Meine Schwere beginnt sich zu verwandeln in neue Leichtigkeit und in die so lange Zeit gewünschte, ersehnte Geborgenheit, in eine verbindende, liebevolle und vertrauensfördernde Beziehung zu meinem Mann. **Heidi***

*Ich danke Euch von Herzen. Ihr habt mir ein grosses Tor geöffnet und ich will es nie mehr schliessen. Die Tage waren so beeindruckend und bereichernd für unsere Beziehung. **Fritz***

*Ich habe meinen Mann auf einer ganz anderen Ebene kennengelernt und habe ihn wieder gefunden anstatt verloren. **Coryne***

*Dankbar denke ich an das mit Euch verbrachte Paarwochenende zurück und spüre, wie sich dabei ein Gefühl von Wärme, Nähe, Angenommen- und Begleitet Sein in mir ausbreitet. Auch die Möglichkeit, diese Erfahrung immer wieder zu stärken, habt Ihr uns mit auf den Weg gegeben. Ganz herzlichen Dank! Eure sorgfältige, aufmerksame Arbeit berührt und stärkt mich. **Ursula***

*Während den Tagen wurde uns bewusst, wie weit wir uns in den letzten Jahren in unserer Beziehung voneinander entfernt hatten. Das Seminar hat unsere Beziehung sowohl im Alltag als auch in unserem Liebesleben nachhaltig beeinflusst und viel lebendiger werden lassen. **Maria und Helmut***

*Das Erlernte hat unserem Leben eine neue Dimension gegeben. Neben dem Bewältigen des Alltags finden wir wieder viel mehr Zeit füreinander und für Phasen der Erholung und Entspannung. **Erika und Fritz***

*Die vergangenen Tage waren eine Bereicherung und haben uns gezeigt, wie wir einen Raum schaffen können, in dem wir uns fern von alltäglichen Sorgen und Problemen Kraft schenken können. **Diana und Gregor***

*Nach 20 Jahren Ehe waren wir an einen Punkt gelangt, wo ich nicht mehr weiter wusste. Die Midlife-Crisis machte sich bemerkbar, Gedanken an Ausbruch und Abbruch wollten sich breit machen. Sehr skeptisch ging ich in das Seminar bei Euch. Die Tage halfen mir, meine inneren Blockaden zu lösen und ich spüre mich wieder. Ich beginne, meine Partnerin wieder mit neuen Augen zu sehen und habe mich ganz neu verliebt. Unsere Beziehung und mein Leben haben eine ganz neue Qualität gewonnen. **Michael***

*In meiner Jugend hatte ich eine kurze Beziehung zu einer älteren Frau. Unsere sexuelle Beziehung hat mich tief beglückt. Mein Leben lang habe ich danach gesucht und es hier in diesen Tagen im Zusammensein mit meiner Frau wieder gefunden. **Juan***

*Dank Eurer Kompetenz und Eurem Einfühlungsvermögen wich meine anfängliche Skepsis und ermöglichte mir, meine Partnerin auf bisher unbekannte Art und Weise kennenzulernen und ihr näher zu kommen. Die erfahrene Ruhe und Geborgenheit führt auch in unserem Alltag zu einem verständnisvolleren und respektvolleren Umgang. **Markus***

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen **Sich in Liebe begegnen** (5/7)

*Ihr habt uns daran erinnert, wie aufgehoben wir bei uns selber sind und wie wir aus dieser Sicherheit heraus immer wieder neu und offen aufeinander zugehen können. Es ist ein grosses Geschenk, nach 43 Jahren Partnerschaft sich gegenseitig neu zu entdecken und das in unseren Alltag integrieren zu können.* **Liesel**

*Der Paarkurs hatte eine ganz tiefe Wirkung auf unsere Beziehung und auch auf mich allein. Im Alltag gelingt es mir immer besser, bei mir zu bleiben. Die Zeiten, in denen ich mich stresse und mich verliere, werden kürzer.* **Christine**

*Herzlichen Dank für die vier schönen und erholsamen Tage. Ich habe mich so wohl gefühlt wie schon lange nicht mehr. Es hat einfach in allen Belangen gestimmt.* **Kurt**

*Wir waren von der offenen und klaren Art, wie Ihr die Themen angegangen seid, sehr bald überzeugt und wussten, dass wir am richtigen Kurs waren. Eure umsichtige Art liess uns vertrauen, was uns ermöglichte, unsere Themen einzubringen. Unser Zusammensein hat zu einem erstaunlichen Resultat geführt. Themen, die für uns schwierig waren, schienen plötzlich wie aufgelöst. Unsere Herzen öffneten sich gegenseitig auf eine Art, die wir vorher nicht kannten. Der Kurs hat uns wirklich näher gebracht und wir möchten Euch herzlich dafür danken.* **Gee und Roland**

*Ich habe aus den Tagen eine tiefe innere Ruhe und Gelassenheit mitgenommen, in die ich immer wieder zurückkehren kann – ein Kompliment für Eure einfühlsame und kompetente Leitung des Kurses.* **Robert**

*Die Paarwoche hat unser Vertrauen zueinander enorm gestärkt. Es war eine entspannte, intensive und geschützte Atmosphäre. Wir möchten uns nochmals herzlich bedanken für die tolle Begleitung.* **Silke und Franz**

*Seit dem Kurs ist unsere Beziehung inniger, leichter und erfüllender geworden. Wir haben eine total neue Erfahrung des Sich-Begegnens gemacht und geniessen das Zusammensein völlig entspannt und absichtslos. Herzlichen Dank für die bereichernden Tage.* **Regula und Ulrich**

*Ganz erfüllt von Eurer Achtsamkeit und Wärme sind wir am Sonntagabend wieder zuhause angekommen. Ich habe in diesen Tagen tanken und zugleich ausspannen können. Ich konnte loslassen und geniessen, war ganz bei mir und fühlte mich, auch im Kreis mit den anderen, rundum wohl und geborgen.* **sylvie**

*Die Tage in Gais haben unserer Beziehung auf jeden Fall gut getan. Es gibt seither viel mehr Zärtlichkeit in unserem Leben, was ich sehr geniesse. Ich habe viel gelernt und bin sehr dankbar für das, was wir gemacht haben. Speziell danken möchte ich Euch für Eure liebevolle Art, Euer Eingehen auf jeden von uns. Ich habe sehr geschätzt, dass jeder so sein konnte, wie er ist, ohne eine Rolle spielen zu müssen. Einer der eindrücklichsten Momente war für mich die Männerrunde. Ich hatte noch nie das Gefühl, in einer Runde von mir mehrheitlich unbekanntem Männern so gut und liebevoll getragen zu sein. Ich zehre heute noch davon und denke gerne an diese Runde zurück.* **Peider**

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen **Sich in Liebe begegnen** (6/7)

*Diese Tage haben mir geholfen, eine Form von Entspannung zu erreichen, die jahrelang aufgebaute Mauern einbrechen liessen.* **Stephan**

*Unsere Kommunikation ist feinfühlicher und ruhiger geworden. Wir versuchen, Wünsche liebevoll, klar und in Ruhe auszudrücken. Wir sind beide sehr, sehr dankbar für die Erfahrungen im Paarseminar.*  
**Alice und Josef**

*Mario und ich erinnern uns enorm gern an die innigen Tage und die damit verbundenen tiefen Gefühle. Wir haben beide sehr viel profitiert, staunen über neue Erkenntnisse und sind dankbar für all die lehrreichen Geschenke, die wir mit nach Hause nehmen durften. Und schlussendlich habe ich wieder diese schöne innere Ruhe gefunden, wie im letzten Kurs – was gibt es Schöneres!? Ganz herzlichen Dank an Euch beide für Eure unermüdliche, sehr einfühlsame und wunderbare Arbeit.* **Iren**

*Vor dem Seminar habe ich mir gewünscht, dass wir einen neuen Weg in der Kommunikation, im Ausdruck unserer Gefühle und im Kontakt zu uns selber und unseren Herzen finden werden. Ich bin sehr gerührt, dass dieser Wunsch Wirklichkeit geworden ist. Irgendwie denke ich immer noch, ob diese Zeit wahr oder nur ein Traum war. Ich habe meinen Mann und mich neu kennenlernen dürfen. Es war so schön, diese Innigkeit und neu entstandene Vertrautheit mit meinem Mann teilen und erleben zu dürfen, unbeschreiblich. Ich möchte mich nochmals ganz herzlich bei Euch bedanken für Eure einfühlsame und achtsame, sowie individuelle Begleitung.* **Astrid**

*Nun ist schon einiges an Zeit vergangen, es ist aber etwas geblieben, das unseren Alltag unheimlich bereichert. Die Angst, dass ein Konflikt zwischen uns aufkommt, mit dem wir dann nicht klar kommen, ist praktisch gänzlich verschwunden, weil wir in diesen Tagen Methoden gelernt haben, um mit diesen Schwierigkeiten umzugehen und durch diese auch zu wachsen. Selbst in Bereichen, die wir bis dahin als gut funktionierend wahrgenommen haben, konnten wir noch mehr in die Tiefe gehen. Für all dies sind wir Euch sehr dankbar und es ist für uns fast unvorstellbar, nicht an diesem Kurs teilgenommen zu haben.* **Miriam und Roman**

*Wir spüren mehr Nähe und Verständnis füreinander. Ich habe das Gefühl, dass eine Tür geöffnet wurde, die dies möglich macht. Durch das gemeinsame Erleben merken wir auch im Alltag eher, wenn wir in alte Bahnen zurückfallen und machen uns gegenseitig darauf aufmerksam. So bleibt „der Geist“ von Gais lebendig. Eure einfühlsame und respektvolle Art bei der Arbeit schätzen wir sehr!*  
**Cornelia und Erwin**

*Das Seminar bei Euch war wunderschön und hat uns beiden viel gegeben. Ich glaube mir nun endlich selber, dass ich eine überaus lustvolle Frau bin. Für mich war es ein Segen, von der Orgasmus gesteuerten Liebe wegzukommen, hat sich doch in diesem Bereich so viel Frust und Enttäuschung angesammelt. Ich könnte wohl jeden Tag stundenlang so zusammen sein und auftanken. Am meisten freut mich, dass wir in diesen Tagen den achtsamen, respektvollen Umgang miteinander wieder entdeckt haben, der jetzt unser Zusammenleben prägt. Wir lassen endlich unsere Liebe fließen und gehen sorgsam miteinander um.* **Marianne**

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen **Sich in Liebe begegnen** (7/7)

*Seit dem Paarseminar fühlt sich unsere Beziehung stabiler an. Wir haben beide mehr Vertrauen ineinander und in unsere Beziehung gewonnen und unser Verständnis füreinander, auch in schwierigen Situationen, ist gewachsen.*

*Sehr wertvoll waren für mich die Vereinbarungen, die wir am Schluss zu zweit erstellt haben. Es war wie eine Zusammenfassung unserer Erfahrungen und Erkenntnisse aus dem Seminar und hat uns gezeigt, was wir davon weitertragen wollen. Das Herauskrystallisieren dieser gemeinsamen Vereinbarungen war auch ein Ja zu unserer Beziehung, ein Commitment, dass wir zusammen weiter gehen wollen und dass wir bereit sind, uns für die Qualität unserer Beziehung einzusetzen. **Vera***

*Das im Paarseminar Erlebte ist ein wichtiger Erinnerungsschatz, den ich nicht missen möchte. Es verbindet sich mit so vielen, das ich in den letzten Jahren in Gais erfahren habe. Schlussendlich bleibt immer das Wort Dankbarkeit. Für Euch, Eure wertvolle Arbeit und für mich, dass ich all das zu meinen Erfahrungen zählen darf. **Florian***