

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen Warmwasser-Atmen (1/3)

*Ich möchte mich bei Euch nochmals ganz herzlich für Eure liebevolle Betreuung in Kisslegg bedanken. Die Arbeit ist so tief gegangen, man kann es Aussenstehenden kaum erklären und ich weiss nicht, ob ich mir die Wirkung und die Tiefe dieser Arbeit vorstellen könnte, würde ich nur davon hören. Es ist einfach erstaunlich, was der Körper noch alles weiss und was er uns zum richtigen Zeitpunkt alles wissen lässt. So ist es umso wichtiger, dass man sich so gut aufgehoben und begleitet weiss. Ich war in den letzten Tagen in Kisslegg so aufgeweicht, dass ich mich in meine frühen Kindertage zurückversetzt fühlte. Ich bin dankbar, dass ich Euch und Eure Arbeit kennenlernen durfte. **Margrith***

*Ich danke euch herzlich für die nährenden, berührenden und innigen Tage in Kisslegg. Die Palette an Gefühlen, welche ich beim Atmen im Wasser erleben durfte, war grossartig. Ich habe mich so sehr getragen gefühlt und habe die liebevolle und achtsame Begleitung sehr geschätzt! Ich danke euch für alles! **Gabriela***

*Das war einfach der Hammer, die Tage in Kisslegg mit euch und mit dieser tollen Gruppe. Wahrlich magisch, was ich erleben durfte. Und es darf weiter fliessen in meinem Leben. Fühle Dank und Freude. **Peter***

*Vielen, vielen herzlichen Dank für die ereignisreichen und liebevoll begleiteten Tage in Kisslegg. Schon zum zweiten Mal durfte ich mit Euch die intensive, entspannende und heilende Atemarbeit im warmen Wasser erleben. Durch das Vertrauen im ersten Seminar und Eure liebevolle und kompetente Begleitung war das Warmwasser-Atmen beim zweiten Mal noch entspannter und hat tiefere Schichten berührt, so dass ich einiges in meinem Leben besser verstehen und klären kann. Diesmal war es nicht nur intensiv, was ich während der Atemarbeit im Wasser erlebte, sondern auch das Loslassen und die tiefe Entspannung, eine Verbundenheit mit dem Universum, war so, wie ich es noch nie zuvor erlebt habe. Tief berührt, mit dem Leben versöhnt und wohligh aufgeweicht, bin ich ins Leben zurückgekehrt. All dies war nur möglich durch Eure wunderbare Begleitung, für die ich Euch von Herzen danke. **Katharina***

*Die Warmwasser-Woche hat für mich einen Wendepunkt gebracht. Ich bin unendlich dankbar, dass ich das erleben durfte. Ihr macht eine grossartige und wertvolle Arbeit, seid gesegnet. **Michael***

*Die Körperwoche, das Training, das Warmwasser-Atmen und jetzt die Atem-Ausbildung sind etwas vom besten, wofür ich mich je entschieden habe. Es ist ein Versuch, etwas in Worte zu fassen, was in Wirklichkeit nur erlebt werden kann. Durch das Warmwasser-Atmen und die feine Arbeit in den Tagen in Kisslegg bin ich nochmals ein grosses Stück mehr bei mir angekommen und in meiner Mitte gelandet. Der Frieden und die Ruhe, die ich schon während dem 2-Jahres-Training kennengelernt habe, sind noch mehr geworden, haben sich ausgebreitet und manifestiert. Seit Kisslegg ist meine Körperwahrnehmung subtiler und bewusster geworden. Es ist ein ganz neues Gefühl, auf der einen Seite ruhiger, gelassener und geerdeter zu sein und auf der anderen Seite die verfeinerte Wahrnehmung. Zwei Gegensätze, die wunderbar harmonieren. Und es fühlt sich gut an! Wenn ich das so schreibe, kommen mir die Worte hoch: Wie neu geboren. Ersichtlich war das auch an meinen Fusssohlen, wo sich nach Kisslegg die gesamte Haut erneuert hat. Euch beiden danke ich aus tiefem Herzen für Eure Präsenz und die liebevolle Begleitung während dieser Tage. **Astrid***

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen Warmwasser-Atmen (2/3)

Vielen Dank für die Fotos, eine schöne Erinnerung an unsere für mich so unvergesslichen, wertvollen Tage. Ich bin mit einem Gefühl der Verbundenheit in meinen Alltag zurückgekehrt. Ich erlebe eine neue Qualität in meinen Erfahrungen und wünsche mir so sehr, dass ich immer mehr in diesem Zustand leben darf. **Silvia**

Die Woche wirkt nach wie vor tief, weich und kraftvoll. Ich möchte sie um nichts in der Welt missen! Danke, Danke, Danke ... **Katherina**

Während des 2-Jahres-Trainings konnte ich viele wertvolle Schritte machen. Sie haben mir Entspannung und neue Freiheiten gebracht. Durch das Warmwasser-Atmen habe ich einen grossen Heilungsschritt machen können. Das Lebensgrundgefühl verändert sich und ich erlebe ganz neue Formen des „Mit-mir-sein-Könnens“. **Raphael**

Die Tage in Kisslegg haben mich tief berührt. Die Zeit im körperwarmen Wasser war heilsam und äusserst genussvoll. Ich bin sehr dankbar für diese neue Erfahrung und auch für die achtsame Begleitung und Betreuung. **Antoinette**

Die Wirkung vom Warmwasseratmen fühlt sich auch noch nach ein paar Tagen nachhaltig an. Viel von dem, was mich bewegt, habe ich bestätigt erhalten, auf eine Weise, die ich mir nie hätte vorstellen können. Mit dem 2-Jahres-Training bin ich mir selbst schon sehr nahe gekommen. Die Begegnung jetzt mit mir selbst im Wasser war wunderbar. Die Begleitung von Euch beiden bot mir, wie schon so oft, die Geborgenheit, die für das Erleben so notwendig ist. Hinzu kommt Eure direkte Unterstützung in den Momenten, die mich überhaupt an die eindrücklichsten Erlebnisse führten – von Herzen vielen Dank Euch Beiden! **Martin**

Die Arbeit der vergangenen Tage in Kisslegg klingt nach. Ich fühle mich weich, durchlässig und offen. **Heike**

Mir geht es im Herzen gut, fühle mich immer noch rund. Erinnere mich jeden Tag an das Gefühl und kann so in Kontakt kommen mit meiner Zwillingsschwester. Es ist ein Gefühl und nicht mehr ein Bild, vom Verstand gemacht, was mich immer wieder hinderte. **Sibylle**

Das Warmwasser-Atmen war für mich schlicht und einfach ein wunderbares Erleben, ein Einswerden mit meinem Ursprung. Diese einmalige Erfahrung liess mich körperlich und seelisch das Urvertrauen des Getragenseins und der Geborgenheit, aber auch der grossen Liebe meiner Eltern spüren. Ihr habt einen Rahmen geschaffen, geprägt von Zartheit, Sanftheit und friedlicher, erholsamer Ruhe und vor allem von einer feinfühligem Achtsamkeit. **Pascale**

Noch oft und gerne denke ich an das Warmwasseratmen in Kisslegg zurück. Ich fühlte mich so richtig wohl in der grossen „Fruchtblase“. Ich spürte, dass ich willkommen war auf dieser Erde und meine Eltern mich mit Freude empfangen haben. Ich habe das Gefühl, seither entspannter, ruhiger und tiefer zu atmen. **Alice**

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

TeilnehmerInnenstimmen **Warmwasser-Atmen** (3/3)

*Das Warmwasser-Atmen war eine zutiefst bereichernde Erfahrung, welche ich nicht missen möchte. Die Woche war sehr intensiv im emotionalen Erleben und eröffnete mir einen neuen Zugang zu meinem Dasein. **Esther***

*Nochmals ganz herzlichen Dank für die gute Betreuung in dieser Woche. Ich habe mich gut aufgehoben gefühlt. Die sehr berührenden Erlebnisse während und nach dem Atmen waren wie endlich gefundene Puzzleteile. Diese trugen viel zur Klärung und zum Verständnis meiner selbst bei. Ich bin glücklich und zufrieden und glaube, es war ein bedeutender Schritt auf meinem Weg. **Martha***

*Sehr nährend und berührend empfand ich das Getragen und Gehalten werden, einfach Liebe und Fürsorge zu erfahren, ohne dass ich was dazu beitragen müsste. Auch beim Begleiten fand ich diese Qualität sehr schön, einfach zu geben und präsent da zu sein, ohne von der anderen Person irgendetwas zu erwarten. **Vera***

*Seit der Zeit des Abtauchens in Kisslegg wurde mir klar, wie sehr mir das Abschied nehmen von meiner Mama gefehlt hat. Als ich ein paar Tage zu Hause mit dem war, spürte ich eine Weichheit, Sanftmut und Fraulichkeit. Das Gefühl der Schwerelosigkeit kann ich zum Teil sehr gut in den Alltag mitnehmen, ganz leise in mir drin und so kann ich mich auch den Wogen des Lebens hingeben, denn ich weiss, nichts ist von Dauer, nur der stete Wandel. **xenia***