



Lebendigkeit & Fülle

Helga Sieber & Thomas Bächler

Training für inneres Wachstum 2026 – 2028



LEBENDIGKEIT UND FÜLLE

EINFÜHRUNGSSEMINAR

Lebendig werden

17. – 22. März 2026 · 13. – 18. Oktober 2026

TRAINING

1 **Begegnung** · 26. – 30. Dezember 2026

2 **Atemwoche** · 24. – 29. März 2027

3 **Kindheit** · 10. – 15. August 2027
Familienstellen · 2 verlängerte Wochenenden

4 **Sexualität** · 12. – 17. Oktober 2027

5 **Meditation und Präsenz** · 26. – 30. Dezember 2027

6 **Vertrauen und Loslassen** · 12. – 17. April 2028

7 **Essenz** · 08. – 13. August 2028

AUS- UND WEITERBILDUNG

Ausbildung zum*r Atemtherapeut*in

April 2027 – Januar 2028

Warmwasser-Atmen

27. April – 02. Mai 2027

Schlüssel zur Freiheit

02. – 06. Dezember 2026 · 08. – 12. Dezember 2027

Assistenz

Oktober 2026 – August 2028

Herzlich willkommen!

im Dezember 2026 startet zum 14. Mal ein neues 2-Jahres-Training. Es ist eine Einladung, eine Zeit des Lebens ganz dem persönlichen Wachstum zu widmen.

Unsere Kultur gibt wenig Raum für Veränderungs- und Transformationsprozesse. Oft erlauben wir uns eine „Auszeit“ erst dann, wenn wir seelisch oder körperlich krank werden. Das Training, das wir mittlerweile seit über 25 Jahren durchführen, schafft Raum für tiefgehende persönliche Wachstumsprozesse. Über die intensive, individuelle Begleitung hat es für viele der bisherigen Teilnehmenden im persönlichen wie auch im beruflichen Leben zu einer wichtigen Neuorientierung und Erweiterung geführt.

Wir verstehen unsere Arbeit als eine Art „Lebensschule“. Ein Platz, an dem die Menschen, die teilnehmen, sich immer mehr entfalten und entwickeln können. „Entwickeln“ im wahrsten Sinne des Wortes. Wir alle kommen zu Beginn unseres Lebens als offene, liebende Wesen in diese Welt und werden im Laufe der Jahre über familiäre, gesellschaftliche und berufliche Prägungen immer mehr „eingewickelt“ und zugedeckt. Dabei entfernen wir uns allmählich von unserer ursprünglichen Lebendigkeit und Lebensfreude, von unserer inneren Quelle.

In unserer Arbeit begleiten wir die Teilnehmenden auf dem Weg, sich Schicht für Schicht dieser alten Prägungen bewusst zu werden, sich davon zu lösen und so wieder Zugang zu mehr innerer Ruhe und Klarheit, zu mehr Freude und Lebendigkeit zu finden.

Ich habe mich während dieses langen und intensiven Prozesses neu entdeckt. Es ist, wie wenn ich mein Leben ein zweites Mal erhalten habe. Die 2 Jahre haben eine grosse und weite Spur in mir hinterlassen.

Peter

LEBENDIGKEIT UND FÜLLE

Das **2-Jahres-Training „Lebendigkeit und Fülle“** unterstützt die Teilnehmenden dabei, ihr eigenes Potential zu entfalten und dieses im Alltag zum Ausdruck zu bringen. Der Aufbau des Prozesses über zwei Jahre hinweg ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Wachstum in der Tiefe passieren kann. Der Weg besteht aus zwei Teilen, die fließend ineinander übergehen und sich ergänzen.

Im **ersten Teil** liegt der Schwerpunkt bei der persönlichen Geschichte jedes Einzelnen. Über tiefgehende Körper- und Atemarbeit kommen wir wieder in Kontakt mit der Lebensenergie und mit unseren Gefühlen. Wir lernen, einschränkende Muster und Probleme, mit denen wir identifiziert sind, zu erkennen und loszulassen. Die Aussöhnung mit der Vergangenheit hilft uns, frei zu werden und in unserem eigenen Leben anzukommen.

Im **zweiten Teil** gehen wir einen Schritt weiter und vermitteln Werkzeuge, die uns dabei unterstützen, immer mehr im Moment zu sein. Wir nehmen wahr, was geschieht, wenn wir uns nicht mehr über Äusseres, über unsere Prägungen definieren, sondern uns mit unserem innersten Wesenskern verbinden. Meditation und ein offenes Herz sind Schlüssel, die den Zugang zu unserem eigentlichen Wesen öffnen, uns tief im Inneren verwurzeln und mit der Fülle und dem Reichtum des Lebens beschenken.

Uns zu entfalten ist weit mehr als der Versuch, unsere Probleme zu lösen. Es ist ein spannender Weg, uns für das Leben zu öffnen.

In unseren Seminaren verwenden wir unterschiedliche Ansätze und Methoden, wobei wir die Erkenntnisse der modernen Psychologie mit der Erfahrung von Meditation verbinden. Jede*r Teilnehmende erhält dabei eine achtsame Begleitung, die sich an den jeweiligen individuellen Bedürfnissen orientiert.

Wir haben selbst erlebt, dass es in Seminaren dieser Art relativ leicht ist, zu intensiven Erlebnissen und Erkenntnissen zu kommen, dass es aber einen längeren Zeitraum braucht, um diese ins alltägliche Leben zu integrieren. Genau dieser Schritt liegt uns besonders am Herzen. Deshalb ist das 2-Jahres-Training so aufgebaut, dass sich Trainingseinheiten und Alltagsleben abwechseln, um schrittweise eine Integration zu ermöglichen. Zusätzliche Strukturen für die Zeit zwischen den einzelnen Trainingswochen helfen, das Erfahrene praktisch und konkret im Alltag umzusetzen. Eine grosse Unterstützung ist dabei der Boden von Vertrauen und Freundschaft, der sich im Laufe der Zeit zwischen den Teilnehmenden entwickelt.

*Ja, das ist ein wunderbares Gefühl, so zu leben.
Am ganzen Körper zu fühlen, zu spüren und lebendig
zu sein! Das ist mein jetziges Lebensgefühl, lebendig,
pulsierend, energievoll, jetzt im Augenblick.*

Silvia

Das 2-Jahres-Training eignet sich als ...

Persönlicher Erfahrungsprozess für Menschen, die sich für ihr Leben eine Neuorientierung, eine Erweiterung und mehr Lebensqualität wünschen. Für Paare, die ihre Beziehung als einen Weg sehen, miteinander zu wachsen. Für Eltern, die mehr Bewusstheit in das Zusammenleben mit ihren Kindern bringen wollen.

Berufliche Weiterbildung für alle, die in ihrer Arbeit mit Menschen zu tun haben, und ihre Menschenkenntnis, ihre Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit verbessern möchten. Im beruflichen Alltag werden viele von uns mit Problemen konfrontiert, auf die sie in ihrer Ausbildung kaum vorbereitet wurden. Unser Training vermittelt praktische und theoretische Hilfsmittel für den Berufsalltag und für den Umgang mit Mitarbeiter*innen, Patient*innen, Klient*innen und Kund*innen.

Grundbaustein für eine Ausbildung zum*r Atemtherapeut*in. Aufbauend auf das Training kann über die Teilnahme an 4 weiteren Ausbildungseinheiten der Abschluss als Atemtherapeut*in erworben werden. Die Teilnehmenden lernen, aufbauend auf der Erfahrung und dem Wissen des 2-jährigen Trainings, selbstständig mit der Methode des „Verbundenen Atmens“ zu arbeiten.



Das 2-Jahres-Training beginnt im Dezember 2026 und umfasst sieben aufeinander aufbauende Trainingseinheiten zu je 5 Tagen und zwei verlängerte Wochenenden. Voraussetzung für die Anmeldung ist die Teilnahme an einer der zwei Einführungsseminare. Für alle Berufstätigen haben wir uns bemüht, die einzelnen Trainingsabschnitte soweit wie möglich auf Sonn- und Feiertage zu legen, so dass relativ wenig Trainingstage auf offizielle Arbeitstage fallen.

2-JAHRES-TRAINING

Einführungsseminar **Lebendig werden**

17. – 22.03. 2026 · 13. – 18.10. 2026

Das Einführungsseminar ist ein kraftvoller, in sich geschlossener Prozess, der die Möglichkeit gibt, uns und unsere Arbeit kennenzulernen, um sich aufgrund der Erfahrungen für die Teilnahme am Training entscheiden zu können.

Ein wichtiger Baustein in den Tagen ist das Verbundene Atmen. Die Arbeit mit dem Atem und dem Körper öffnet einen direkten Zugang zu unserer Lebendigkeit und unseren Gefühlen. Wir arbeiten an einzelnen muskulären Verspannungen im Bereich von Becken, Bauch, Zwerchfell, Herz, Schultern, Kehle und Augen. Mit speziellen Techniken können sich Blockaden öffnen und lösen. Damit verbundene Erinnerungen und Gefühle tauchen auf und können in einer geschützten Atmosphäre nochmals erlebt und integriert werden. Die Lebensenergie, die vorher im Körper festgehalten war, wird dadurch wieder frei und wir erfahren, wie es sich anfühlt, wenn wir entspannt in unserem Körper ruhen.

Parallel zur Körperarbeit beginnen wir, uns mit dem System der Körper- und Charaktertypen nach Lowen vertraut zu machen. Anhand der Körperstruktur und den damit verbundenen Verhaltensweisen können wir viel über die Prägungen der Kindheit erfahren. Das gibt uns die Möglichkeit, mehr Verständnis für die eigene Geschichte und für die anderer Menschen zu entwickeln.



1 **Begegnung**

26. – 30.12. 2026

Nahe Begegnungen entstehen, wenn wir mit uns selbst im Kontakt sind und uns und anderen gegenüber ehrlich sind. Oft versuchen wir aber, unsere Gefühle und unser wahres Gesicht zu verbergen. Um nicht wieder verletzt zu werden, haben wir verschiedene Strategien im Umgang mit anderen Menschen entwickelt. Wir werten uns selbst und andere und belasten Begegnungen, indem wir unbewusst Erfahrungen aus der Vergangenheit hineininterpretieren.

In diesen Tagen üben wir, uns offen und ehrlich mitzuteilen, bewusst mit Nähe und Distanz umzugehen und einander mit Liebe und Respekt zu begegnen. So entstehen Beziehungen, die uns nähren und wachsen lassen. Der Prozess führt auch innerhalb der Gruppe zu einem tragfähigen und unterstützenden Boden für die gemeinsame Zeit.

Die 2 Jahre kommen mir vor wie eine lange Wanderung zu mir selber, zu meinen Gefühlen, meiner Kraft und Lebensfreude. Vieles konnte ich auf dieser Reise als überflüssiges Gepäck zurücklassen und erleichtert weitergehen. Vielleicht das Schönste für mich war Eure Liebe. Sie hat mich jetzt 2 Jahre lang begleitet und wenn ich so zurückschaue, hat sie ganz viel bei mir bewirkt.

Uta

2 **Atemwoche**

24. – 29.03. 2027

Der Atem ist eine der wichtigsten Lebens- und Energiequellen und gleichzeitig ein Spiegel unseres physischen und psychischen Wohlbefindens. Tiefes und entspanntes Atmen ist ein einfacher und direkter Weg, mit uns selber in Kontakt zu kommen und wach und lebendig zu werden. Wir arbeiten vorwiegend mit der Technik des Verbundenen Atmens. Die starke Wirkung dieser Arbeit ist in vielen Kulturen seit Jahrtausenden bekannt und wurde für Heilung und Bewusstseinsweiterung eingesetzt. Die moderne Psychologie hat dieses alte Heilverfahren zu einem der kraftvollsten und effektivsten Werkzeuge für persönliche Entfaltung und Heilung weiterentwickelt.

Über die Technik des tiefen und verbundenen Atmens aktivieren wir den Energiefluss, der auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene einen intensiven Reinigungs- und Klärungsprozess in Gang setzt. Der Atem bringt körperliche und emotionale Blockaden schnell und direkt an die Oberfläche und löst die damit verbundene Anspannung auf. Darüber hinaus öffnet er einen Raum, der weit über die persönlichen Grenzen hinausgeht und uns Gefühle von tiefer Entspannung und Einssein erleben lässt.

Begleitend werden wir in dieser Woche die Kenntnisse der verschiedenen Körper- und Charaktertypen nach Lowen vertiefen.

2-JAHRES-TRAINING

3 Kindheit

10. – 15.08. 2027

Ohne dass wir es wollen, wird unser Alltag als Erwachsene*r oft durch frühe Erfahrungen bestimmt, die wir in unserer Kindheit in der Familie, in der Schule und mit anderen Bezugspersonen gemacht haben. Angewiesen auf die Liebe und Unterstützung unserer Eltern oder aus Solidarität mit ihnen, entwickelten wir Verhaltensmuster, die uns als Erwachsene oft im Wege stehen. In dieser Woche lernen wir, diese Muster zu erkennen. Wir können alte Verletzungen und Wunden heilen, indem wir uns auf liebevolle Art und Weise dem Kind von damals zuwenden. Über das Aussöhnen mit unserer Geschichte schaffen wir den Boden, auf dem sich das Eigene entfalten kann. Wir kommen wieder in Kontakt mit den ursprünglichen Qualitäten des Kindes wie Vertrauen, Neugierde, Verspieltheit und Lebensfreude.

Familienstellen

An diesen verlängerten Wochenenden geht es darum, familiäre Verstrickungen und Muster zu lösen, die unserer persönlichen Entfaltung im Wege stehen. Sie liegen oft so weit zurück, dass wir keine bewusste Erinnerung mehr daran haben. Ungelöste Themen werden innerhalb der Familie oft über Generationen hinweg weitergegeben. Durch die Methode des Familienstellens werden in einer verblüffend einfachen und sehr wirksamen Weise unabgeschlossene Erfahrungen und familiäre Verstrickungen sichtbar und erfahrbar gemacht und zu einer Lösung hingeführt.

4 Sexualität

12. – 17.10. 2027

In dieser Woche wenden wir uns dem Thema der sexuellen Entwicklung in der Kindheit zu. Wie wir die Eltern in Beziehung zueinander erlebten, wie sie uns als „kleine Frau“, als „kleinen Mann“ annehmen konnten und wie wir später die Zeit der Pubertät erlebt haben, hat grossen Einfluss darauf, mit welchem Selbstverständnis wir heute in unserem Leben stehen. Es hat auch Einfluss darauf, ob wir als Erwachsene Liebe und Sexualität in Verbindung miteinander erleben können. Die Arbeit zielt darauf ab, neue, positive Erfahrungen in unserem Inneren zu verankern und unsere Energie und Kraft zu stärken.



5 Meditation und Präsenz

26. – 30.12. 2027

Meditation bedeutet, entspannt und gleichzeitig präsent da zu sein, aufzuwachen aus den Spinnweben der Gedanken und Geschichten. Die meiste Zeit sind wir in unserem Leben gar nicht anwesend. Wir reagieren auf das, was uns begegnet, aus unserer Geschichte und den damit verbundenen Emotionen heraus, leben in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Das Leben findet aber nur jetzt statt. Um am Leben wirklich teilhaben zu können, geht es um ein Aufwachen aus alten Prägungen und Geschichten. Ein klar strukturierter Prozess wird uns in diesen Tagen begleiten. Wie beim Schälen einer Zwiebel werden wir all dem begegnen, was uns von einer klaren Präsenz und einem entspannten Sein abhält. Der Prozess führt zu einem Aufwachen und Ankommen in der unmittelbaren Erfahrung des jetzigen Moments.

Das 2-Jahres-Training zu durchlaufen, gehört zu einem der besten Entscheide in meinem Leben. Ich habe an Freiheit im Innen und Aussen dazugewonnen. All die gesammelten Erfahrungen machen mich reich und sind mir im Alltag eine Unterstützung, wie sie grösser nicht sein könnte.

Karin



6 Vertrauen und Loslassen

12. – 17.04. 2028

In diesen Tagen befassen wir uns mit der Wurzel aller Ängste, der Angst vor dem Tod. Die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit und dem Tod schärft unseren Blick für das Wesentliche im Leben und lässt uns das, was im Moment ist, intensiver wahrnehmen und wertschätzen. Der Tod lehrt uns die Qualität tiefen Loslassens, so dass wir den Stirb- und Werde-Prozess auch im Leben besser zulassen können. Das Loslassen von äusseren Situationen, die nicht mehr passend sind, aber auch das Loslassen von alten, überholten Identifikationen und Bildern über uns selbst, lässt einen Raum von Weite und Offenheit im Leben entstehen. Statt zu kontrollieren, können wir uns vertrauensvoll dem Fluss des Lebens hingeben.

2-JAHRES-TRAINING

7 Essenz

08. – 13.08. 2028

In unserer Kultur definieren und bewegen wir uns auf der Ebene der angelernten Persönlichkeit und versuchen diese so zu verändern, dass wir damit erfolgreich leben können. Wahre innere Freiheit erreichen wir nur, wenn wir wieder in Kontakt mit unserem ursprünglichen Wesen kommen.

Wir üben in diesen Tagen ganz konkrete Schritte, auch für das Weitergehen im Alltag, die uns helfen, das Identifiziert-Sein mit alten Prägungen und Emotionen zu erkennen und zu lösen, so dass sich unser eigentliches Wesen entfalten kann.

Dadurch öffnet sich mehr und mehr der Zugang zu essentiellen Qualitäten wie Freude und Lebendigkeit, Liebe und Dankbarkeit, Präsenz und innerem Frieden. Jedes Kind ist zu Beginn in Kontakt mit diesen Qualitäten. Sie wieder zu entdecken, erlöst das ständige Suchen im Aussen und schenkt uns Reichtum und Fülle.

Am Ende der Woche feiern wir den Abschluss der 2-jährigen Reise. Die Teilnahme am Training wird durch ein Zertifikat bestätigt.

Das 2-Jahres-Training ist das bestinvestierte Geld, was ich bis dahin ausgegeben habe. Tatsache ist, dass es mir heute viel besser geht, ich gestärkt und selbstsicherer geworden bin und das Leben wieder geniessen kann.

Linus

Alltagsintegration

Ein besonderes Anliegen ist uns die Alltagsintegration. Die Teilnehmende*n arbeiten für sich ganz konkrete Schritte aus, wie sie das Erfahren in ihren Alltag integrieren. Zwischen den einzelnen Trainingsabschnitten treffen sich die Teilnehmenden regelmässig und vertiefen anhand von einfachen und alltagsnahen Übungen das Thema der vergangenen Woche. Diese Struktur gewährleistet, dass eine Brücke zum Alltag entsteht und jede*r Einzelne auch zwischen den Trainingsabschnitten mit dem Energiefeld der Gruppe in Verbindung bleibt.



Organisatorisches

Dauer

Das 2-Jahres-Training mit dem Einführungsseminar umfasst acht Trainingseinheiten à fünf Tage und zwei verlängerte Wochenenden, 46 Ausbildungstage, insgesamt 470 Stunden.

Alle Wochen beginnen um 18 Uhr, nur die Weihnachtswochen um 10:30 Uhr, und enden am letzten Tag nach dem Mittagessen um 15 Uhr.

Die Familienstellen-Wochenenden, die in Chur stattfinden, beginnen freitags um 9:30 Uhr und enden sonntags um 18 Uhr. Die Teilnahme ist freiwillig.

Kosten

- Einführungsseminar CHF 790.–
- 2-Jahres-Training CHF 6900.– / ermässigt CHF 6200.–
- Familienstellen CHF 460.– für eine eigene Aufstellung

Bei Trainingsanmeldung bis 10 Tage nach Teilnahme am Einführungsseminar gilt der ermässigte Preis von CHF 6200.–. Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von CHF 500.– fällig. Der restliche Betrag ist zu Beginn des Trainings zu bezahlen. Für Wenigverdienende und Paare suchen wir auf Anfrage nach individuellen Zahlungsmodalitäten.

Die Kosten für die Vollpension betragen im Einzel- oder Doppel-Zimmer je nach Zimmerwahl CHF 114.– bis 175.–. Sie werden am Ende jeder Trainingswoche vor Ort bezahlt.

Während den Wochenenden Familienstellen, die in Chur stattfinden, können Verpflegung und Übernachtung privat organisiert werden.

Ort

Seminarhaus „Idyll Gais“ im Appenzellerland, 9056 Gais

Das Haus trägt seinen Namen zu Recht. Dank einer geglückten Verbindung aus Alt und Neu, heimeliger Geborgenheit und modernem Komfort wurde ein kleines Paradies inmitten der sanften Appenzellerhügel geschaffen. Die idyllische Gartenanlage und das Eingebettetsein in der umgebenden Natur begleitet und unterstützt die inneren Prozesse.

Die Küche verwöhnt uns mit feinen Menüs aus vorwiegend regionalen Produkten. Bei schönem Wetter wird das Essen im Garten serviert.

Das Haus kann sowohl mit öffentlichen Verkehrsmitteln als auch mit dem Auto gut erreicht werden.

AUS- UND WEITERBILDUNG

Warmwasser-Atmen

27. April - 02. Mai 2027

Kosten: CHF 895.- incl. Thermalbad, Kisslegg, Allgäu

Wir alle kennen den Zustand von Eins-Sein, da es der Ursprung des Lebens ist. Wenn ein Kind liebevoll begleitet in dieser Welt ankommen kann, bleibt es entspannt und voller Vertrauen. Erlebt es jedoch Verletzungen, führen diese zu Anspannung, Angst und Misstrauen. So entstehen Lebenskonzepte, die unser späteres Leben wesentlich bestimmen.

Die Atemwoche im warmen Wasser führt uns unmittelbar zurück in diese ersten Momente unseres Lebens. Auf behutsame Art und Weise hilft sie dabei, Anspannungen zu lösen, so dass wir aus der Enge heraustreten und uns dem Fluss des Lebens wieder anvertrauen können. Die Arbeit lässt uns in der Tiefe entspannen und wir erfahren das Verbundensein, das Einssein mit Allem.

Die Woche kann nach Abschluss des 2-Jahres-Trainings auch als Einzelseminar gebucht werden. Da die Anzahl der Plätze begrenzt ist, haben jene Vorrang, die an der ganzen Atemausbildung teilnehmen.

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.

Peter

Atemtherapie-Ausbildung

27. April - 02. Mai 2027, in Kisslegg · 16. - 19. September 2027, 04. - 07. November 2027 · 20. - 23. Januar 2028, jeweils in Gais
Kosten: CHF 895.- in Kisslegg, CHF 590.- pro Wochenende in Gais

Im Zentrum steht die Arbeit mit der Technik des Verbundenen Atmens, die die Teilnehmer*innen im 2-Jahres-Training kennengelernt haben. Es ist eines der kraftvollsten und effektivsten Werkzeuge für persönliche Entfaltung und Heilung. Die Ausbildung vermittelt gezielt die Werkzeuge und die fachliche Kompetenz, um selber mit dieser Form von Atemtherapie zu arbeiten, und gibt die Möglichkeit, den eigenen persönlichen Prozess aus dem 2-Jahres-Training weiter zu vertiefen.

Andere Menschen verantwortungsvoll begleiten zu können, ist nicht nur eine Frage der Technik und des Wissens, sondern auch der eigenen Erfahrung und der persönlichen Reife. Deswegen wird es neben der fachlichen und theoretischen Ausbildung nochmal viel Raum für Eigenerfahrung geben. Die Ausbildung beginnt im April 2027 mit der Seminarwoche Warmwasser-Atmen. Die Atemtherapie-Ausbildung beinhaltet das Seminar Warmwasser-Atmen, drei Ausbildungswochenenden und begleitende Assistenzen.

Der Abschluss wird durch ein Zertifikat bestätigt.

Schlüssel zur Freiheit

02. - 06. Dezember 2026 · 08. - 12. Dezember 2027, in Gais
Kosten: CHF 640.-, Frühbuchungspreis bis 30. September CHF 590.-

Diese Tage geben ehemaligen Trainingsteilnehmer*innen die Möglichkeit, sich wiederzusehen, aufzutanken und den Prozess des Trainings weiterzuführen. Sie sind eine Auszeit im Getriebe des Alltags, eine Zeit der Einkehr und der Rückverbindung mit dem, was wesentlich ist. Wir laden dich ein, mit uns zusammen den Raum der Stille, des Seins weiter zu erforschen und zu erfahren, um gestärkt daraus in den Alltag zurückzukehren. Je mehr diese Rückverbindung, dieses Innehalten Teil deiner Erfahrung wird, umso mehr kannst du mit diesem Raum auch in deinem Alltag in Verbindung bleiben.



Assistenz

Oktober 2026– August 2028, in Gais
Kosten: CHF 160.- pro Trainingswoche für Assistenz und Supervision

Einführungstag: 13. September 2026, in Chur
Kosten: CHF 160.-

Das Assistieren eignet sich für all jene, die den intensiven Selbsterfahrungsprozess der 2 Jahre weiterführen und vertiefen oder sich beruflich weiterbilden möchten. Diese Form der Teilnahme gibt die Möglichkeit, an den jeweiligen Gruppenprozessen noch einmal teilzunehmen, diesmal allerdings „mit einem Stück Distanz“. Dabei werden eigene Themen, die sich noch nicht abgerundet anfühlen, wieder angesprochen und können nochmals angeschaut werden. Durch diese Art des Dabeiseins wird ein tieferes Verstehen möglich und das Erlebte und Erfahrene kann nochmals neu gesehen und integriert werden.

Das Verstehen und Lösen unserer einengenden Verhaltensmuster und der Weg zu uns selbst ist ein Prozess, der wie eine Spirale verläuft. Schicht für Schicht begegnen wir immer wieder denselben oder auch neuen Themen und sind erst mit der Zeit fähig, uns nicht mehr damit zu identifizieren. Nicht eine bestimmte Prägung an und für sich ist das Problem, sondern unsere Identifikation damit. Das kleine Stück Distanz, das sich beim Assistieren schon aus der „Rolle“ heraus ergibt, kann dich dabei unterstützen, den Schritt aus dem Identifiziert-Sein heraus immer wieder bewusst zu üben.

WIR ÜBER UNS

Helga Sieber & Thomas Bächler

Wir arbeiten seit 40 Jahren in eigener Praxis, geben Einzel- und Paarsitzungen und leiten Seminare, Aus- und Weiterbildungen. Wir sind ausgebildet in humanistischer und spiritueller Therapie und Persönlichkeitsentwicklung, Körper-, Atem- und Gesprächstherapie, Systemischer Familientherapie, Gestalttherapie, Primärtherapie, Tanz- und Ausdruckstherapie, Weiterbildung in Traumatherapie.

Elemente aus all diesen Richtungen fliessen in unsere Arbeit ein und haben sich im Laufe der vielen Jahre zu etwas Eigenem entwickelt. In unseren Seminaren verbinden wir therapeutische Arbeit mit Meditation, der Schulung von Achtsamkeit und Präsenz. In unseren Herzen tragen wir eine grosse Dankbarkeit für unsere Lehrer*innen, mit denen wir zum Teil lange Wege gegangen sind. All die Erfahrungen, die wir dabei sammelten, waren wie Samen, die sich im Laufe der Zeit entfalten durften.

Ebenso viel Kostbares lernten und lernen wir von den Menschen, die uns in unserem Leben nahe sind und von all jenen, die wir bisher in unserer Arbeit begleitet haben. Jede*r Einzelne hat mit ihrer*seiner eigenen Art und Geschichte dazu beigetragen, dass unsere Arbeit und wir selber als Menschen reifen durften. Wir leben als Paar miteinander und haben einen gemeinsamen Sohn.


Ende der 90er Jahre haben wir miteinander das 2-Jahres-Training „Lebendigkeit und Fülle“ entwickelt, weil es uns ein grosses Anliegen ist, Menschen über einen längeren Zeitraum hinweg begleiten zu können. Dabei ist es uns wichtig, mit den individuellen Themen jedes Einzelnen achtsam und in der Tiefe zu arbeiten.

Inneres Wachstum und die Entfaltung der Seele beginnt da, wo wir uns selbst und das Leben annehmen, so wie es sich jetzt gerade zeigt. Dieses liebevolle Annehmen ist die Qualität des Herzens, der Liebe. Diese Haltung zu lehren und in die Erfahrung zu bringen, sowie die Schulung von Bewusstheit, Achtsamkeit und Präsenz ist unser wichtigstes Anliegen.

Wir betrachten es als grosses Geschenk, diese Arbeit machen zu dürfen und bedanken uns von Herzen bei all jenen, die uns dabei ihr Vertrauen schenken.

Helga und Thomas





*Wenn wir innehalten und uns berühren lassen vom Leben, so wie
es sich jetzt gerade entfaltet, öffnet sich ein Raum von Fülle und
Lebendigkeit, von Ruhe und tiefer Stille – Alles ist da!*

Helga Sieber & Thomas Bächler

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

Scalärastrasse 11 · 7000 Chur

T 081 - 252 39 38

www.sieber-baechler.ch