

Anmeldung **Schlüssel zur Freiheit**

3. – 7. Dezember 2025

Name, Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Tel. Mobil _____ Tel. Festnetz _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Die **Seminargebühr** habe ich auf folgendes Konto überwiesen:
Helga Sieber, 7000 Chur, UBS, IBAN CH36 0020 8208 4455 15M1 Z

Meine Anmeldung ist verbindlich. Die umseitigen Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Einsenden an: Sieber & Bächler, Scalärastrasse 11, 7000 Chur



Helga Sieber & Thomas Bächler

Leitung von Seminaren, Trainings, Aus- und Weiterbildung, Einzel- und Paararbeit, seit 40 Jahren in eigener Praxis in Chur tätig. Ausgebildet in humanistischer und spiritueller Therapie und Persönlichkeitsentwicklung, Körper-, Atem- und Gesprächstherapie, Systemischer Familientherapie, Gestalttherapie, Primärtherapie, Tanz- und Ausdrucks-therapie, Weiterbildung in Traumatherapie.

Ein Besuch auf unserer Website gibt einen Überblick über unser **aktuelles Kursprogramm**. Für weitere Auskünfte stehen wir gerne telefonisch oder per Mail zur Verfügung.

Scalärastrasse 11 · 7000 Chur · Tel. 081 - 252 39 38
info@sieber-baechler.ch · www.sieber-baechler.ch

Teilnahmebedingungen: Die Anmeldung ist erst verbindlich, wenn das unterschriebene Anmeldeformular und die Seminargebühr bei uns eingegangen sind. Bei Abmeldung bis 3 Wochen vor Beginn des Seminars erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von CHF 100.-. Bei späterer Abmeldung wird der gesamte Betrag fällig. Bei einem Ausstieg vor Ende des Seminars erfolgt keine Rückzahlung. Die Teilnahme an den Seminaren ist freiwillig. Alle Teilnehmenden tragen die volle Verantwortung für sich selbst und für ihre Handlungen inner- und ausserhalb der Gruppe. Jede*r kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt die Seminarleitung von allen Haftungsansprüchen frei. Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass diese Arbeit kein Ersatz für psychiatrische oder schulmedizinische Behandlung ist. Sie erfordert eine normale seelische und körperliche Belastbarkeit.



Helga Sieber & Thomas Bächler

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

Schlüssel zur Freiheit

Weiterbildung für
Trainingsteilnehmer*innen

3. – 7. Dezember 2025

Schlüssel zur Freiheit

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.

Solange wir im Labyrinth unseres Verstandes und unserer Ego-Strukturen herumirren, tauchen immer neue/alte Geschichten und Probleme auf, die es zu lösen gibt. Der Vorrat ist endlos. Über den Verstand gibt es keinen Ausgang aus diesem Labyrinth. Der Schritt in die Freiheit ist ein Wechsel der Bewusstseinssebenen. Deine Seele kennt die Weite und die Klarheit, sie kennt den Raum des Seins.

Wir laden Dich ein, mit uns zusammen den Raum der Stille, des Seins weiter zu erforschen, um gestärkt daraus wieder in den Alltag zurückzugehen. Je mehr diese Rückverbindung, dieses Innehalten Teil Deiner alltäglichen Erfahrung wird, umso mehr kannst Du mit diesem Raum in Dir auch dann in Verbindung bleiben, wenn Du aktiv am Leben im Aussen teilnimmst.

Wir gestalten die Tage in einer sehr ruhigen Art und Weise, so dass viel Raum für Entspannung entsteht. **In einer achtsamen Art wenden wir uns den Themen zu, die Dich im Alltag beschäftigt halten.** Auf diese Weise können sie zur Türe werden, die sich zur Stille und Entspannung hin öffnet. Wir arbeiten in einem Wechsel aus Selbsterforschung, stiller und bewegter Meditation, Atemsitzungen, Bewegung und Austausch, um den Körper, die Emotionen und den Geist zu klären und wieder ganz mit uns selber in Kontakt zu kommen. Wir werden die **Praxis der Selbsterforschung**, die ihr aus dem Training kennt, **weiter vertiefen** und uns dem zuwenden, was uns hilft, aus unseren Mustern und Geschichten herauszutreten und ganz im Moment anwesend zu sein. Das Zusammenkommen in der Gruppe und das Energiefeld, das dabei entsteht, unterstützen diesen Prozess.

Termin 3. – 7. Dezember 2025
Mittwoch 17.30 Uhr, Ende Sonntag 15.00 Uhr

Ort Idyll Gais, Seminar-Hotel in Gais, Appenzellerland

Kosten CHF 640.– zzgl. Vollpension CHF 114 – 175 pro Tag
CHF 590.– Frühbuchungspreis bis 30. September

Anmeldung Tel. 081 – 252 39 38, www.sieber-baechler.ch



Teilnehmer*innenstimmen

Nochmal ein herzliches Dankeschön für die Präsenz und die Begleitung. Ich bin sehr dankbar für diesen kostbaren Raum, in dem ich Stille und Frieden erleben durfte, und bin reich beschenkt nach Hause gefahren. sibylle

Für mich waren es in der Tat „Schlüsseltage“, konnte ich doch in diesen Tagen mich wieder finden und versuchen, mein Leben, so wie es im Moment ist, anzunehmen. Immer wieder denke ich an den grossen Ozean der Ruhe, auch wenn die Wellen hochgehen, und es hilft. Susanna

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

Ich bin voll Freude und Dankbarkeit, wenn ich spüre, wieviel von diesen Tagen in mir nachklingt. Ich möchte diesen wohl-tuenden Unterbruch in meinem Alltag nicht missen, weil ich mir wieder so nahe bin, wie schon lange nicht mehr. Elvira

Ich habe die Tage sehr genossen und für mich war es wirklich sehr schön, die Kraft in mir zu spüren und auch auszudrücken. Ich bin noch so voll von Lebensenergie und Lebensfreude. Martha

Die Ruhe, Zufriedenheit und das Gefühl von Eingebettet sein in mir, in meinem Leben und meinem Umfeld schwingt bei mir im Alltag immer noch mit. Martina

Die Tage waren für mich eine kostbare Auszeit aus dem Alltag. Da war Stille und Lebendigkeit, Tanz und Entspannung, Zeit, mich vertieft mit meinen Themen auseinanderzusetzen und das alles mit wertvoller und achtsamer Begleitung. Lucina

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

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

Von euch mit viel Achtsamkeit und Liebe begleitet, konnte ich Neues erfahren und mehr Bewusstheit entfalten. Ich bin berührt und mit einer tiefen Dankbarkeit heimgekehrt. Astrid

Ich konnte sehr genährt, ruhig und mit viel Kraft und Optimismus wieder in den Alltag eintauchen. Grossen Dank für die wundervolle Woche! Janine