

## Anmeldung Schlüssel zur Freiheit

2. – 6. Dezember 2026

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. Mobil \_\_\_\_\_ Tel. Festnetz \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Die **Seminargebühr** überweise ich nach Eingang der Anmeldebestätigung. 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](mailto:info@sieber-baechler.ch) · [www.sieber-baechler.ch](http://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 äusserhalb 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 INNERES WACHSTUM

# Schlüssel zur Freiheit

Weiterbildung für  
Trainingsteilnehmer\*innen

2. – 6. Dezember 2026

## Schlüssel zur Freiheit

Diese Tage geben ehemaligen Trainingsteilnehmer\*innen die Möglichkeit den Prozess des Trainings weiterzuführen und zu vertiefen. Sie sind eine Auszeit, eine Zeit der Einkehr und Rückverbindung mit dem, was wesentlich ist.

Solange wir mit alten Mustern und Prägungen identifiziert sind, tauchen immer neue/alte Geschichten und Probleme auf, die es zu lösen gilt. Der Vorrat ist endlos. Den Schlüssel zu mehr Freiheit finden wir, wenn wir uns **ganz auf unsere gegenwärtige Erfahrung einlassen** und die Hindernisse sich in ein immer tieferes Verstehen verwandeln. Deine Seele kennt die Weite und die Klarheit, kennt den Raum des Seins.

Wir laden Dich ein, mit uns zusammen diesen Raum weiter zu erforschen. Je mehr diese Rückverbindung, dieses Innehalten Teil Deiner alltäglichen Erfahrung wird, umso mehr kannst Du mit dieser Qualität auch zuhause in Verbindung bleiben. Wir gestalten die Tage in einer sehr ruhigen Art und Weise, so dass sich der Raum öffnen und weiten kann. **In einer achtsamen Art wendest du dich den Themen zu, die Dich beschäftigt halten.** Auf diese Weise können sie zur Türe werden, die sich zu deinem eigentlichen Wesen hin öffnet. Wir arbeiten in den Tagen im Wechsel zwischen Meditation, sanften Atemreisen, Tanz, Selbsterforschung und Vorträgen, die ein immer tieferes Verstehen der Arbeit ermöglichen.

**Die Tage führen dich in unmittelbaren direkten Kontakt mit dir selber und mit der Fülle des Lebens.** Wir werden die Praxis der Selbsterforschung weiter vertiefen, um immer besser zu verstehen, was uns hilft, aus alten Mustern und Geschichten herauszutreten und ganz im Moment anwesend zu sein. Wacher und bewusster zu werden, ist ein Prozess, der sich immer weiter vertieft und entfaltet. Das Zusammensein in der Gruppe und das Energiefeld, das dabei entsteht, unterstützen diesen Prozess.

### Termin

**2. – 6. Dezember 2026**

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](http://www.sieber-baechler.ch)



## Teilnehmer\*innenstimmen

*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 tiefer ins Leben hinein zu entspannen. Peter*

*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*

*Ich bin voll Freude und Dankbarkeit, wenn ich spüre, wieviel von diesen Tagen in mir nachklingt. Ich bin mir wieder so nahe, wie schon lange nicht mehr. Elvira*

*Die Tage in Gais liessen mich erfahren, dass der Weg immer weitergeht. Danke, dass ihr immer wieder Räume dafür schafft, innezuhalten und in die Stille zu gehen. Thomas*

*Einfach eintauchen ins Hier und Jetzt und ganz bei mir sein. Es war für mich wie Balsam für Körper, Geist und Seele. Alice*

*Die Tage waren für mich so kostbar. Da war Stille und Lebendigkeit, Tanz und Entspannung, Zeit, mich vertieft mit meinen Themen auseinanderzusetzen und das alles mit wertvoller und achtsamer Begleitung. Lucina*

*Es waren wunderbare Tage. So wertvoll, in diesem Feld zu erfahren, wie es ist, ganz präsent zu sein und mir in all dem Erlebten in der Tiefe ganz nahe zu kommen. Und das Schlüsselerlebnis war: wenn ich das, was in mir auftaucht, liebevoll anschau und annehmen kann, Tränen, Angst und Sehnsucht sein dürfen, wird es in mir weich und lebendig. „Schlüsselerlebnis“, weil viel geübt, immer wieder verstanden und erst jetzt in der Tiefe begriffen. Esther*

*Ich habe die Tage 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*

*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*