

Anmeldung Sich in Liebe begegnen

25. Februar – 01. März 2026

Partner:in

Name, Vorname _____

Anschrift _____

Tel. Mobil _____ Tel. Festnetz _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Partner:in

Name, Vorname _____

Anschrift _____

Tel. Mobil _____ Tel. Festnetz _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Die **Seminargebühr** überweisen wir nach Eingang der Anmeldebestätigung. Unsere Anmeldung ist verbindlich. Die umseitigen Teilnahmebedingungen haben wir gelesen und erkennen sie an.

Ort,Datum _____

Unterschrift Partner:in _____ Unterschrift Partner:in _____

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 Ausdruckstherapie, 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



Helga Sieber & Thomas Bächler INNERES WACHSTUM

Sich in Liebe begegnen

Frühlingstage für Paare

25. Februar – 01. März 2026

Teilnahmebedingungen: Die Anmeldung ist verbindlich durch Einsenden des unterschriebenen Anmeldeformulars. Vor Seminarbeginn verschicken wir eine Anmeldebestätigung mit allen wichtigen Informationen. Die Reservierung erfolgt erst, wenn die Seminargebühr bei uns eingegangen ist. Bei Abmeldung bis 3 Wochen vor Beginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von CHF 100.- pro Person. Bei späterer Abmeldung wird der gesamte Kursbetrag fällig. Bei einem Austieg 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. Jeder kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt die Seminarleitung von allen Haftungsansprüchen frei. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass unsere Selbsterfahrungsgruppen kein Ersatz sind für psychiatrische oder medizinische Behandlung. Sie erfordern eine normale seelische und körperliche Belastbarkeit. Schwere Erkrankungen körperlicher und seelischer Art sind vorher mitzuteilen.

Sich in Liebe begegnen

Diese Tage sind für Paare, die ihre Beziehung vertiefen und sich wieder neu finden möchten. Für Paare, die wissen, dass eine Beziehung auch ausserhalb der gewohnten Alltagsroutine Zeit, Aufmerksamkeit und Pflege braucht, sowie die Bereitschaft, sich gegenseitig immer wieder mit neuen Augen zu sehen. Unser Blick ist oft von Gewohnheiten verschleiert und wir vergessen oder haben nie gelernt, wie es sich anfühlt, wenn wir uns offen und direkt vom Herzen her begegnen.

Es geht in den Tagen darum, eine feinere Wahrnehmung und mehr Bewusstheit zu entwickeln in Bezug auf Liebe und Sexualität. In einem geschützten Rahmen, achtsam und liebevoll unterstützt, können die Partner:innen sich gegenseitig das Geschenk von Vertrauen, Offenheit und naher Begegnung machen. **Wir lernen und üben Formen der Kommunikation**, die helfen, Missverständnisse zu klären und Verletzungen zu heilen, so dass mehr Verständnis und Verbundenheit entstehen kann. Körper- und Atemarbeit sowie Meditation helfen dabei, zu entspannen, sich mehr zu spüren und sich **aus einem Raum der inneren Ruhe heraus neu zu begegnen**.

Auch im Bereich der Sexualität wird es möglich sein, den:die Partner:in jenseits alter Gewohnheiten auf ganz neue Art und Weise zu erfahren. Wir lehren eine sehr einfache Art des Sich-Verbindens, in der jeglicher Druck und jedes Tun wegfallen.

Eine Art des Zusammenseins, die Sexualität, Liebe und Achtsamkeit miteinander verbindet. Die sexuelle Begegnung bekommt dadurch mehr Tiefe und Weite. Es entsteht ein Raum, in dem zwei Menschen sich aus ihrem Innersten heraus begegnen können.

Viele Paare erleben die eigenen Bedürfnisse in der Sexualität so verschieden, dass daraus Probleme entstehen. Diese Form des Zusammenseins schlägt eine Brücke, die das **Interesse an der Sexualität wieder zu etwas Gemeinsamen werden lässt**. Für diesen Teil des Seminars steht jedem Paar das eigene Zimmer zur Verfügung, so dass die Intimsphäre des Einzelnen gewahrt bleibt.

Wir vermitteln in den Tagen konkrete und einfache Werkzeuge, die leicht im Alltag angewandt werden können und die trotz oder gerade wegen ihrer Einfachheit eine tiefgehende Wirkung haben.



Für wen und wo?

Die Teilnahme ist **geeignet für Paare jeder Altersstufe** und setzt keine weiteren Vorkenntnisse voraus. Jedes Paar wird individuell begleitet und alle Übungen werden ausschliesslich mit dem:der eigenen Partner:in durchgeführt.
Die Gruppe findet im **Hotel „Idyll Gais“** im Appenzellerland statt. Das Haus trägt seinen Namen zurecht. Dank einer geglückten Verbindung aus Alt und Neu, heimeliger Geborgenheit und modernem Komfort wurde ein kleines Paradies inmitten der sanften Appenzellerhügel geschaffen.

Termin	25. Februar – 01. März 2026 Mittwoch 17.30 Uhr, Ende Sonntag 14.30 Uhr
Ort	Idyll Gais, Seminar-Hotel in Gais, Appenzellerland
Kosten	CHF 640.– pro Person CHF 590.– Frühbuchungspreis bis 31. Oktober zzgl. Vollpension CHF 114 – 155 pro Pers/Tag
Anmeldung	Tel. 081 – 252 39 38, www.sieber-baechler.ch

Teilnehmer:innenstimmen

Ich habe meinen Mann und mich neu kennenlernen dürfen. Es war so schön, diese neu entstandene Vertrautheit miteinander zu erleben, unbeschreiblich. **Astrid**

Die Tage waren für mich von grosser Intensität und Wichtigkeit. Ich habe hier so viel gesehen, erfahren und gelernt über mich und uns zusammen. Wie tief das gegangen ist, wurde mir erst nach dem Seminar bewusst. **Hans-Georg**

Die Tage haben uns ermöglicht, miteinander zu entspannen und eine neue Verbindung zu finden. Ihr leitet diese Prozesse sehr erfahren und sorgfältig an. Wir fühlten uns jederzeit aufgehoben und unterstützt in unseren ganz eigenen Themen - als Paar und auch individuell. **Angela und Leo**

Die Art und Weise, wie Ihr das Seminar führt, hat mich begeistert. Das Tempo ist ein Genuss, es zieht einem langsam den Alltag unter den Füssen weg. Ich habe mich als „Anfänger“ sehr wohl gefühlt. **Werner**

Die Kurse bei Euch haben uns als Paar einander so nahe gebracht, näher als in den vergangenen 16 Jahren unserer Beziehung. **Jürg**

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**

Euer achtsames und sorgfältiges Begleiten und eure Präsenz sind ein Geschenk und mir hat euer beider Humor sehr gefallen. **Astrid**

Die Tage bei Euch haben dazu geführt, dass die Liebe zwischen uns wieder fliessen darf. Dafür können wir Euch nicht genug dankbar sein. **Vitus**

Nach 20 Jahren Ehe lernte ich, meine Partnerin wieder mit neuen Augen zu sehen. Ich bin ziemlich verliebt. **Michael**

Dieses Seminar hätten wir schon längst besuchen sollen. Schade, dass es keine Weiterbildungspflicht für Paare gibt. Ich kann diese Tage jedem Paar empfehlen, egal wie gut oder wie schlecht es gerade in der Beziehung läuft. **Ralf**

Die Angst, dass ein Konflikt zwischen uns aufkommt, mit dem wir dann nicht klarkommen, ist praktisch gänzlich verschwunden, weil wir Methoden gelernt haben, mit diesen Schwierigkeiten umzugehen. **Miriam und Roman**