

Ihre Begleiterinnen



Margrit Hardegger

Seit 1992 bin ich als Therapeutin und Beraterin mit eigener Praxis im Bereich Life Coaching, Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung tätig.

Heute setze ich meine Führungs- und Schulungserfahrung (Vertriebsleiterin Verlag) zusammen mit meinen Weiterbildungen (u.a. Coaching, The Work of Byron Katie, Rebirthing, Medialität, Radikale Vergebung, MET) in meiner Praxis, in Seminaren und Ausbildungen ein.



Colette Grünbaum

Der Schwerpunkt meiner therapeutischen Tätigkeit liegt seit 23 Jahren in der Anwendung und Vermittlung von „The Work of Byron Katie“.

Das Fundament meiner therapeutischen Arbeit ist die Atemtherapie und die Systemisch Integrative Familientherapie. Am Herzen liegt mir die Kunst des Fragens, die das Tor zur inneren Weisheit öffnet.

Ich bin Lehrcoach des vtW und Autorin von „Perlen tauchen mit The Work“.



Körper und Geist im Einklang

The Work und verbundenes Atmen – ein Weg in die Freiheit.



**3. - 6. Juli 2025 auf der Schweibenalp
mit Margrit Hardegger & Colette Grünbaum**

Wie kommen wir durch die Engen und Herausforderungen des Lebens wieder in die Weite des Seins?

Kreisende Gedanken über eine belastende Situation trüben die Stimmung und halten uns gefangen. Manchmal fühlt sich die Brust eng an, der Hals ist wie zugeschnürt oder es ist schwierig, richtig durchzuatmen. Der Atemraum ist eingeengt. Kennst du das Eine oder Andere – oder gar Beides?

The Work ist eine erhellende Selbstbefragung, die wir im Zusammenhang mit stressenden Lebenssituationen effektiv anwenden können. Wenn wir unsere Gedanken darüber mit den Fragen von The Work unter die Lupe nehmen, wird der Zusammenhang von Geist und Körper fühlbar und es eröffnen sich neue, befreiende Sichtweisen auf die Ereignisse.

Verbundenes Atmen ist eine Selbstreinigungs-Technik, die unterstützt, Erkanntes zu integrieren, das Bewusstsein auszuweiten und den Zugang zu den inneren Ressourcen zu öffnen. Sie bringt uns unserem Wesenskern näher und weitet den Zugang zu unseren tiefen und wahren Gefühlen. Durch die Ausdehnung des Bewusstseins dehnt sich auch unsere Wahrnehmung der Realität aus. In diesem Raum können bisher hartnäckige Probleme in selbstermächtigende Lösungen münden.

Wir freuen uns, mit dir in die Kraft der Verbindung von The Work und der verbundenen Atmung einzutauchen.



Voraussetzung für die Teilnahme sind physische und psychische Stabilität. Bei Fragen oder Unsicherheiten rufe uns bitte an.

Kursinformationen

Kursort

Zentrum der Einheit Schweibenalp

3855 Brienz

Tel +41 33 952 20 00

E-Mail: info@schweibenalp.ch

Info und Wegbeschreibung: www.schweibenalp.ch

Termin

Donnerstag, 3. Juli 2025 um 16 Uhr

bis Sonntag, 6. Juli 2025 um 14 Uhr

Preis

CHF 570.--

Kost und Logis

Einzelzimmer: CHF 480.-, Doppelzimmer: CHF 405.-

Mehrbettzimmer: CHF 363.-

Im eigenen Camper: CHF 306.-

Im eigenen Zelt: CHF 261.-

Dieses Seminar wird mit 2 ½ Tagen an die Anerkennung zum Coach für The Work vtw angerechnet.

Beratung & Information

Colette Grünbaum, +41 (0)79 743 36 80

www.gruenbaum.ch

Margrit Hardegger, +41 (62) 293 08 12

www.frei-leben.ch

Anmeldung

Margrit Hardegger

Eichacker 6 · 4633 Hauenstein

+41 (0)62 293 08 12

info@frei-leben.ch