

Praxisgruppe Schweiz – online



Transparente Kommunikation

Jeden ersten Donnerstag im Monat,
19.00 – 20.30h

Online via zoom

Start: 1. Oktober 2026

Anmeldung: bregy@lifeworks.ch

In Beziehung zu sein ist nicht nur ein menschliches Grundbedürfnis. Beziehung kann heilsam, bereichernd und bei Stress auch ausgleichend sein. Wir können unseren Beziehungsraum aktiv gestalten, indem wir unseren Raum für uns selbst und andere bewusst öffnen. Wenn wir verlangsamen, unsere Körperempfindungen und Gefühle Raum haben und auch jene des Gegenübers, hören wir ganzheitlicher zu und teilen uns auch ganzheitlicher mit. Wir stimmen uns ein auf uns selbst und unser Gegenüber. Dadurch wächst der geteilte Raum: Wir können einander präziser wahrnehmen, tieferes Mitgefühl mit uns und anderen spüren und uns ganz neue Erfahrungsräume eröffnen.

Es ist mein Anliegen, in einer komplexen und sich immer rasanter entwickelnden Welt, so einen Raum anzubieten. Einen Raum, in dem wir uns verletzlich begegnen, persönliche Themen teilen und genährt in den Alltag zurückkehren können. Heilung darf geschehen.

Ich lade dich zur Praxisgruppe ein, in der wir die **Transparente Kommunikation von Thomas Hübl** üben. Achtsam beziehen wir uns aufeinander und sind neugierig auf unsere gemeinsamen Entdeckungen. Wir bilden zusammen einen vertrauensvollen Raum, in dem unsere Gefühle ebenso Platz haben wie Ressourcen, Wachstum und neue Perspektiven.

Du bist hier richtig, wenn:

- du lernen möchtest, wie du Beziehung und Mitgefühl zu dir und anderen vertiefen kannst
- du mehr über dein Wesen und das der anderen entdecken möchtest
- du mehr Achtsamkeit in deinen Alltag und deine Haltung bringen möchtest
- du dir neue Wege erschliessen möchtest, in dir selbst mehr Klarheit zu finden
- du lernen möchtest, wie du mit Konflikten so umgehst, dass sie verbinden, statt trennen
- du dich in Beziehungen genährter und sicherer fühlen möchtest

Herzlich willkommen!

Christine



Neugier am Leben und Spiritualität begleiten mich mein ganzes Leben. Ich arbeite seit über 20 Jahren mit Gruppen und begleite Menschen auch therapeutisch. Es ist meine grosse Leidenschaft, gemeinsam das Menschsein zu ergründen und den eigenen, wie den Verletzungen anderer Menschen mit Präsenz zu begegnen. Denn darin offenbart sich unser Heil-Sein: Unser innerster Kern ist heil(ig) und wir tragen alles in uns, um tiefer in unsere Essenz zu erwachen. Mein Wunsch ist es, einen Raum zu bieten, in dem Integrität gelebt und verinnerlicht wird. In dem wir uns selber und den anderen mit Wertschätzung zuwenden und den Dynamiken, die sich in uns und zwischen uns zeigen, achtsam begegnen.