



Praxis Onyx

2019

Beratung
Therapeutische Begleitung
Intensive Workshops

Jahresüberblick 2019

- Januar** Schwitzhütte / Seite 9
- März** Aufstellungstag / Seite 4
Kraft des Vaters / Seite 5
- April** Atemtag / Seite 3
- Mai** Kraft der Gaia / Seite 6
- Juni** Schwitzhütte / Seite 9
Aufstellungstag / Seite 4
- September** Sommerworkshop / Seite 8
- Oktober** Atemtag / Seite 3
Aufstellungstag / Seite 4
- Dezember** Weihnachtsatmen / Seite 3

Nach Vereinbarung Seelenrückführung / Seite 10

Vorankündigung 2020

- Frühling Die Kraft der Mutter / Seite 5
- Sommer Visionsuche / Seite 7



Praxis Onyx



Dipl. Sozialarbeiterin HFS mit Zusatzausbildung in Transaktionsanalyse. Dipl. Astrologin API. Acht Jahre Arbeit in einer Drogenberatungsstelle. Zehn Jahre Leitung von erlebnispädagogischen Langzeitprojekten auf einem Segelschiff und in der Wildnis Kanadas. Buchautorin.

Seit 1995 eigene Praxis im Bereich Beratung, therapeutische Begleitung und intensive Workshops.

Weiterbildung im Zentrum für schamanisches Wissen, Quetzalcoatl.

Zertifikat in Transpersonaler Psychologie und Holo-troper Atemtherapie bei Dr. Stanislav Grof.

Zertifikat in Familien- und Strukturaufstellungen an der Fachhochschule für Soziale Arbeit Basel.

Diplom in Somatic Experiencing, SE-Trauma-Arbeit bei Dr. Peter Levine.

Narm Practitioner. Arbeit mit frühen Bindungsstörungen und Entwicklungs-trauma nach Dr. Laurence Heller.

Die Wildnis in mir

Mit Drogenabhängigen in den Wäldern Kanadas
Ein spannender Einblick in die intensiven Prozesse einer Therapiegruppe, geschrieben in einer Sprache, die nicht mehr loslässt.

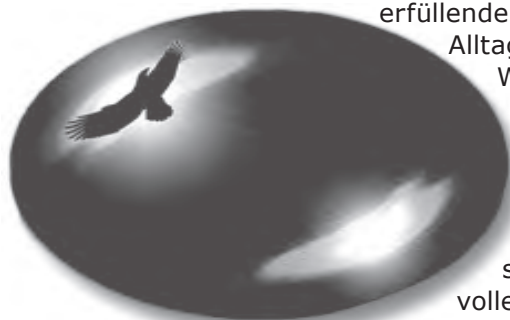
246 Seiten, 60 Fotos/Abbildungen.
ISBN 3-934 214-28-2



Monika Flückiger
Talbrünnliweg 21
3098 Köniz

031 381 03 77
info@praxis-onyx.ch
www.praxis-onyx.ch

Seminare und therapeutische Begleitung



Das neu durchgeführte Ritualwochenende zum Thema Verbindung mit der Mutter Erde und der Natur war für viele eine erfüllende und hilfreiche Unterbrechung von Alltag und Routine. Auf vielseitigen Wunsch werden wir auch in diesem Jahr ein solches Seminar mit neuem Inhalt anbieten. Die von Stephan Schüepp durchgeführte Tipi-Woche war sehr kraftvoll. Sie wird im Jahr 2020 wieder stattfinden. Nach dem wunderbaren schamanischen Seminar in Italien wird im in diesem Jahr wieder ein Sommerseminar im Casa Civetta im Tessin stattfinden. Es geht um die Farbe Blau und den Seelenweg. Neben der Winterschwitzhütte bieten wir an Pfingsten eine zweite Schwitzhütte an. Das Weihnachtsatmen wird neu am 25. Dezember 2019 stattfinden. Da das Bedürfnis an Atemwochenenden zurückgegangen und der Wunsch nach Atemtagen gewachsen ist, biete ich neben dem Weihnachtsatmen zwei weitere Atemtage an. In diesem Jahr ist das Seminar «die Kraft des Vaters» an der Reihe, ein wesentliches Basisseminar.

Einzelbegleitung

Die innere Arbeit entspricht oft einer spannenden Reise. In vielen Lebenssituationen hilft eine Beratung oder eine therapeutische Begleitung weiter. Nach einem Erstgespräch wird klar, ob die Praxis Onyx der richtige Ort ist. Ich arbeite mit verschiedenen Methoden. Dadurch sind unterschiedliche Zugänge zu den Themen und inneren Ressourcen möglich. Die Arbeiten mit Schocktrauma nach Peter Levine und mit frühen Bindungsstörungen nach Laurence Heller nehmen in meiner Praxis eine wichtige Rolle ein.

Kosten: Stundenansatz Fr. 120.- / Ich kann nicht über Krankenkasse abrechnen

Holotropes Atmen nach Grof

Heilung durch veränderte Bewusstseinszustände

In allen Kulturen nutzten Menschen auf der Suche nach Heilung die inspirierenden Kräfte veränderter Bewusstseinszustände. Durch eine schnelle und tiefe Atmung, unterstützt mit intensiver Musik erweitert sich das Bewusstsein. Dies ermöglicht Zugang zu verborgenen Schichten der Persönlichkeit und zu inneren Heilkräften. Lebensmuster werden erkannt, die im täglichen Leben einschränkend wirken und die es zu wandeln und zu heilen gilt. Energieblockaden können aufgelöst werden. Ebenso sind spirituelle, transpersonale oder energetische Erfahrungen möglich. Der Prozess wird mit gezielter Körperarbeit unterstützt. Mandala malen und Gespräche helfen die Erfahrungen zu integrieren.



Anforderungen

Eine normale körperliche und psychische Belastbarkeit. Nicht geeignet bei Schwangerschaft, nach Operationen, bei Herz- und Kreislaufproblemen, Epilepsie, Asthma, Bluthochdruck, Glaukom und bei psychiatrischen Krankengeschichten. Bei Unsicherheit bitte nachfragen.

Der Globale Atemtag wird leider nicht mehr durchgeführt.

Kursleitung

Monika Flückiger

Kursdaten 2019

13. April Atemtag

19. Oktober Atemtag

25. Dezember Atemtag und Ritual

Einzel Sitzungen nach Vereinbarung

Kurskosten

Fr. 180.–

Fr. 180.–

Fr. 200.–

Fr. 400.–

Kursort

Talbrünnliweg 21

3098 Köniz

Literatur

Stanislav Grof, Das Abenteuer der Selbstentdeckung. Heilung durch veränderte Bewusstseinszustände. Rororo.

Familien- und Strukturaufstellungen

Arbeit mit systemischen Verstrickungen

Die Arbeit mit Familien- und Strukturaufstellungen ist in meiner Arbeit zu einer wertvollen Ergänzung geworden. Sie eignet sich bei vielen Anliegen und Schwierigkeiten, die eine systemische Verstrickung vermuten lassen.

- Wenn ein therapeutischer Prozess stockt, kann eine systemische Intervention weiterhelfen.
- Beziehungsprobleme. Oft können blockierende Verstrickungen gelöst werden.
- Trennung. Manchmal ist für eine Beziehung eine würdevolle Trennung die beste Lösung. Eine Aufstellung kann Klarheit schaffen und ein gutes Weiterleben ermöglichen.
- Probleme mit einem Kind. Vielleicht übernimmt es unbewusst mehr Verantwortung, als ihm zusteht.
- Probleme mit alten Eltern. Verstrickungen erschweren anstehende Entscheidungen oder stehen vor einer erlösenden Versöhnung.
- Symptome. Eine Aufstellung kann Dynamiken sichtbar machen, die sich hinter Symptomen verbergen.



An den Aufstellungstagen sind neben der persönlichen Arbeit die Aufstellungen der andern Teilnehmenden eine zusätzliche Bereicherung.

Kursleitung
Monika Flückiger

Kursdaten 2019
2. März, 22. Juni,
26. Oktober
Jeweils von 10–18 Uhr

Kurskosten
Aufstellungsarbeit
inklusive Vorgespräch
Fr. 220.–

Literatur
Thomas Schäfer,
Was die Seele krank macht
und was sie heilt.
Knaur Taschenbuch, 1998.

Kursort
Talbrünnliweg 21
3098 Köniz

Die Kraft des Vaters

Intensive Suche nach der guten Kraft des Vaters

Die Kraft verbirgt sich im Schatten und im Licht. Wir arbeiten mit verschiedenen Methoden wie geführte Trancereisen, Holotropes Atmen, Aufstellungsarbeit und Gesprächen.

- Die Auseinandersetzung und Versöhnung mit dem Vater geben die nötige Unterstützung, sich mutig den Anforderungen des Lebens zu stellen.
- Die persönliche Kraft in der Welt, im Beruf und in den Beziehungen wird erhöht.
- Bei schwierigen Erfahrungen mit dem Vater sind erste Lösungsschritte möglich.



Die Integration der guten Kraft des Vaters öffnet den Weg zu klarem und kraftvollem Handeln. In der Folge kann sich die geistige und spirituelle Kraft entfalten.

Kursleitung
Monika Flückiger
Stephan Dubach

Kursdatum 2019
29.–31. März
(am 29. März ab 14 Uhr)

Kurskosten
Fr. 400.–

Kursort
Talbrünnliweg 21
3098 Köniz

Die Kraft der Mutter

Die Integration der guten Kraft der Mutter bedeutet das Einverständnis zum Leben auf der Erde und öffnet den Weg zu einem kreativen und erfüllten Leben. Das Seminar wird voraussichtlich im Frühjahr 2020 stattfinden.



Gaia – Hüterin allen Lebens

Verbindung mit der Kraft der grossen Ahnenfelder

Den Faden aufnehmen, der fein gesponnenen Energie unseres Lebens und den unendlichen Lebenszyklen folgen. Wir werden uns in Ritualen und Trommelrunden mit der Kraft der grossen Ahnenfelder, ihren Schätzen und ihrer Energie verbinden und Gaia, der Mutter und Hüterin allen Lebens unser Herz öffnen, uns ihr anvertrauen.



Der Begriff Vorfahren wird über den genetischen Stammbaum hinaus erweitert und es entsteht die Möglichkeit, einer neuen Vielfalt und Qualität von Ahnen und Wesenheiten zu begegnen. Erleben, erfassen und mit dem Neuen draussen in der Natur in Kontakt kommen und es in dich aufnehmen. Ein Ziel ist, die Erfahrungen auf deine ganz persönliche Weise fassbar und greifbar zu machen, mit in dein Alltagsleben zu nehmen und deinen Lebensweg beschenkt fortzusetzen.

Im Wissen darum, dass diese Erde die Heimat von allen Lebewesen ist, erleben wir an diesem Wochenende Verbundenheit und Geborgenheit in der Natur, im Kreis und im grossen Ganzen mit Gaia. Die Kraft und der besondere Spirit des Äeugstersäpli unterstützen uns an diesem Workshop.

Kursleitung
Monika Flückiger
Sachia Kilchenmann

Kursdatum 2019
3.–5 Mai
am 3. Mai ab 17 Uhr

Kurskosten
Fr. 400.– Kurskosten
Fr. 100.– Kost & Logis

Kursort
Alp im
Gurnigelgebiet

Visionssuche im Gurnigelgebiet

Ein Weg zur Zentrierung auf das Wesentliche

Die Visionssuche ist ein kraftvolles Heilritual und eine spannende Herausforderung. Der Rückzug aus dem Alltag in die Stille der Natur bringt Klarheit. Ziele und Energien können neu ausgerichtet werden. Eine moderne Visionssuche kann in jeder Lebensphase viel in Bewegung bringen. Sie beschleunigt therapeutische und spirituelle Prozesse.

Beispiele:

- Einen Lebenszyklus abschliessen und bewusst den neuen Lebensabschnitt beginnen.
- Eine Krise hinter sich lassen und neue Perspektiven entwickeln.
- Stress, Burnout oder Boreout analysieren und neue Strategien entwickeln.
- Die beruflichen Ziele sind erreicht, die Kinder sind ausgeflogen und plötzlich entstehen neue Sinnfragen und Möglichkeiten.

Die Visionssuche ist eine Methode, die immer wieder weiterführt.

Für Teilnehmende, die schon einmal an der Visionssuche teilgenommen haben, ist ein verändertes Setting möglich.

Wir arbeiten mit spannenden prozessorientierten und schamanischen Methoden.

Die Visionssuche wird ausführlich vorbereitet. Wir treffen uns zu einem Vorbereitungsabend. Daneben braucht es etwas Zeit für individuelle Vorbereitungen.



Kursleitung

Monika Flückiger
Stephan Dubach

Kursdatum 2020

4.–10. Juli
Mit Vorbereitungsabend

Kosten

Fr. 880.– Kurskosten.
Fr. 300.– Essen, einfache Unterkunft
und Material.

Kursort

Basis ist eine Alp im Gurnigelgebiet.

Literatur

S. Koch-Weser & G. v. Lüpke,
Vision Quest. Allein in der Wildnis
auf dem Weg zu sich selbst.
Ariston Verlag München 2000.

Das Glück der Seele

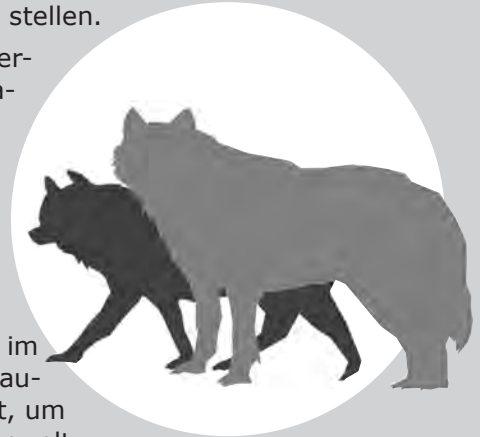
Kraftvoll den Weg der Seele gehen

In diesem Workshop arbeiten wir mit dem Fundament der Seele auf dieser Erde, um mit Kraft, Mut und Freude den eigenen Seelenweg erkennen und realisieren zu können. Dabei wird die Farbe Blau eine wichtige Rolle spielen. Blau ist der Glanz der Seele, die Farbe des Himmels, des Wassers, der Tiefe, der Unendlichkeit, des Traumes, des Mondes und der Magie. Blau wird symbolisch zur Farbe der Verbindung zwischen Himmlichem und Irdischem, zwischen Göttlichem und der Welt. Blau ist die nächste Farbe bei der Dunkelheit und symbolisiert auch Schattenseiten. Wir werden versuchen die Energie der Schattenseiten zu transformieren und in den Dienst des Seelenwegs zu stellen.

Wir arbeiten mit Trance Atmen und verschiedenen schamanischen und therapeutischen Methoden und Ritualen.

Unser Koch Stephan Schüepp trägt mit seiner Herzlichkeit und dem leckeren Essen einen wesentlichen Teil zum Wohlbefinden dieser Woche bei.

Der Workshop findet im Casa Civetta im Maggiatal im Tessin statt. Es ist ein zauberhafter, liebevoll behüteter Kraftort, umgeben von einer wohltuenden Pflanzenwelt. In der Nähe ist die Maggia, ein wunderschöner Fluss mit einladenden Badebecken.



Kursleitung

Monika Flückiger
Sachia Barbara Kilchenmann

Kursdatum 2019

8.–14. September

Kosten

Kurskosten: Fr. 970.-
Kost & Logis: Doppelzimmer Fr. 650.–, Einzelzimmer Fr. 770.–

Kursort

Casa Civetta, Avegno, Tessin.

Die Schamanenkraft in mir

Das Sommerseminar mit Stephan Dubach und Monika Flückiger wird im August 2020 wieder im Casa Felicina in Italien stattfinden.

Schwitzhütte Jahresanfang und Pfingsten

Spiritualität im Alltag

Wir wachsen an schönen und an schwierigen Erfahrungen. In einem Rückblick machen wir uns auf die Suche nach dem schönsten Ereignis und der grössten Herausforderung des letzten Jahres. Mit Hilfe von schamanischen Methoden arbeiten wir an den Essenzen dieser Erlebnisse. Am grossen Feuer und im Ritual der Schwitzhütte wandeln wir die Erfahrungen zur guten Kraft und lassen das Schwere zurück.

Die Winterschwitzhütte findet im tiefsten Winter statt. Mit etwas Glück können wir mit den Schneeschuhen durch verschneite Wälder und Wiesen auf die Alp wandern. Bei allzu starken Stürmen verschieben wir die Winterschwitzhütte um eine Woche.

Neu in diesem Jahr findet eine zweite Schwitzhütte an Pfingsten statt. Wir sind gespannt auf die Inspirationen dieser Schwitzhütte. Der Himmel steht offen. Letztendlich geht es bei beiden Schwitzhütten um Spiritualität im Alltag.



Kursleitung
Monika Flückiger
Stephan Dubach

Kursdaten 2019
12.–13. Januar
Bei Sturm 19.–20. Januar
8.–9. Juni 2019 Pfingsten

Kosten
Fr. 350.– Kurskosten
Fr. 80.– Kost und Logis

Kursort
Alp oberhalb
Rüschegg

Seelenrückführung

Schamanische Hilfe auf dem Weg zur Ganzheit

Traumatische Erlebnisse können dazu führen, dass Seelenanteile verloren gehen. In vielen Fällen kehren diese nicht von allein in den Körper zurück.

Seelenverlust ist eine Anpassungsstrategie, um seelische Verletzungen und traumatische Erlebnisse zu überleben.

Mit Hilfe der Trommel und schamanischen Trancetechniken begeben sich mich auf eine innere Reise, um die Seelenanteile zu suchen, mit ihnen zu verhandeln und sie in den Körper zurück zu begleiten.

Die Wirksamkeit dieser Methode ist seit Jahrhunderten erforscht.

Es ist für mich eine Herzensangelegenheit, mich in diese schamanische Tradition zu stellen.

Die alte Praxis der Seelenrückführung und die moderne Therapie können sich wunderbar ergänzen.

Eine gute Zusammenarbeit beschleunigt den persönlichen Prozess.



Einzelsitzung
mit Stephan Dubach

Termine direkt
mit Stephan Dubach
vereinbaren:
079 212 26 09

Kosten
Fr. 350.–

Ort
Praxis Onyx
Talbrünnliweg 21
3098 Köniz

Externe Kursleitende



Stephan Dubach

Dipl. Architekt FH und Biologe. Ritualausbildung im Zentrum für Schamanisches Wissen. Visionsuche- und Schwitzhüttenleiter, Feuerlauftrainer. Mehrere Jahre Leitung von erlebnispädagogischen Projekten. Seit vielen Jahren Koeitung in prozessorientierten Workshops mit Monika Flückiger. Verheiratet, Vater von zwei Söhnen.
Mail: s.dubach@stiftung-passaggio.ch
Tel: 079 212 26 09



Stephan Schüepp

Sozialarbeiter FH, Supervisor und Organisationsberater BSO.
Zerifikat in ressourcenorientierter Persönlichkeitsentwicklung, Führung und Beratung am Trigon Institut in Graz. Präventionsfachmann.
Intensive Erfahrungen mit Meditation, Fasten und Visionssuche. Verheiratet mit Monika Flückiger.
Mail: st.schuepp@bluewin.ch
Tel: 079 301 05 44 / 031 381 03 77



Barbara Sachia Kilchenmann

Primarlehrerin, Sozialarbeiterin FH. Ritualausbildungen im Winkel und im Zentrum für Schamanisches Wissen. Ausbildung in Kunst- Mal- und Gestaltungstherapie bei Eva Brenner.
30 Jahre Suchtarbeit, davon 16 Jahre Leitung einer sozialtherapeutischen Institution. Erlebnispädagogisches Langzeitprojekt mit Monika Flückiger; Teamleitung der Integrationsphase in der Schweiz.
Mail: bskilchenmann@bluewin.ch
Tel: 079 609 54 93



Elefantennatur und Veilchenduft

Es war einmal ein Elefant,
Der wollte nicht an Veilchen glauben.
Doch eines, das am Wegrand stand,
Dacht ihm den Zweifel schnell zu rauben
Und bot ihm seinen Däftegruss.
Er tappte blindlings geradezu,
Da war's im Nu erstorben unter seinem Fuss.
Er stand darauf mit Vollgewicht
Und sagte: «Veilchen gibt es nicht»!

Doch als er hob den Fuss von dannen,
Dem Veilchen zwar die Tränen rannen
Und es hatte zu den alten hinzu,
Noch ein paar neue Falten.
Nichtsdestotrotz es weiter roch,
Denn wisse: «Veilchen gibt es eben doch»!

Aus: Marcel Steiner, Tiefe Stille weiter Raum



Ab Bahnhof Bern: mit Bus Nr. 10 Richtung «Köniz Schliern» bis Station «Brühlplatz»

10

Zu Fuss entlang der Wabersackerstrasse, dann Feldrainstrasse zum Talbrünnliweg (ungefähr 10 Minuten Fussweg).

Oder: Ab Bahnhof Bern mit S-Bahn «S» Richtung Schwarzenburg bis Station «Köniz»

S6

Zu Fuss entlang dem Sonnenweg, dann wie oben.



Autobahn Bern–Fribourg, Ausfahrt Köniz/Bümpliz. Richtung Köniz, nach dem Wald beim ① Kreisel rechts, bei der nächsten Ampel links, über Bahnlinie, beim ② Kreisel rechts,

beim ③ Kreisel links in die Bündenerstrasse bis zur Wabersackerstrasse, dann rechts. Links in den Talbrünnliweg.



Praxis Onyx

Monika Flückiger
Talbrünnliweg 21
3098 Köniz

031 381 03 77
info@praxis-onyx.ch
www.praxis-onyx.ch