



Praxis Onyx

2023

Beratung
Therapeutische Begleitung
Intensive Workshops



20 Jahre Praxis Onyx

Praxis Onyx



Monika Flückiger

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 therapeutische Begleitung und intensive Seminare.

Weiterbildung im Zentrum für schamanisches Wissen, Quetzalcoatli.

Zertifikat in Transpersonaler Psychologie und Holotroper 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



Praxis Onyx

Monika Flückiger
Talbrünnliweg 21
3098 Köniz

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

Seminare und therapeutische Begleitung

Ich schaue mit viel Freude und in guter Energie auf die letzten 20 Jahre und auf das laufende Praxis-Jahr zurück.

Die Konzentration meiner Kräfte auf ein schlankeres Programm der Praxis Onyx hat sich bewährt. Ich habe regelmässige Pausen in mein Programm aufgenommen, zweimal im Jahr einen Monat. So kann ich in der mir entsprechenden Intensität weiterarbeiten.

Das Finale der *Sommerseminare in Italien* war wunderbar und voller Wunder. Die Gruppe war kräftig und tragend, und die intensive Arbeit über viele Jahre war deutlich spürbar. Dadurch wurden mit Leichtigkeit spannende Prozesse möglich. Es machte Spass, einen Zyklus mit einem Höhenflug abschliessen zu können.



Nun bin ich gespannt auf die Abenteuer im neuen Jahr.

Das *Holotrope Atmen* werde ich im nächsten Jahr wieder mit zwei Atemtagen durchführen. Sie sind vor allem für Teilnehmende geeignet, die diese Methode bereits kennen.

Die *Schwitzhütte* haben wir wieder im Zeitraum der Sommersonnenwende geplant.

Die *Visionssuche* liegt uns nach wie vor sehr am Herzen. Einfach, kräftig und herausfordernd verbindet sie schnell mit der Wildnis in der Natur und in uns.

Und Neues entsteht. Stephan Schüepp bietet mit Emanuel Dettwiler einen kreativen Workshop an. Thema: «*Das bin ich auch*», malen, zeichnen, erzählen, schreiben.

Einzelbegleitung

In vielen Lebenssituationen hilft eine Beratung oder eine therapeutische Begleitung weiter. Ich biete die Einzelbegleitung jetzt vor allem punktuell für Menschen an, die bereits in irgendeiner Form bei mir waren. Ich arbeite mit verschiedenen Methoden. Dadurch sind unterschiedliche Zugänge zu den Themen und inneren Ressourcen möglich

Kosten

Stundenansatz Fr. 120.–. Ich kann nicht über Krankenkasse abrechnen.

Holotropes Atmen nach Grof

Heilung durch veränderte Bewusstseinszustände

In allen Kulturen nutzen 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 den Zugang zu verborgenen Schichten der Persönlichkeit und zu inneren Heilkräften. Lebensmuster, die im täglichen Leben einschränkend wirken, können sich wandeln und heilen. Ebenso sind spirituelle und transpersonale Erfahrungen möglich. Der Prozess wird mit gezielter Körperarbeit unterstützt. Ein 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, Aneurysma, Glaukom und bei psychiatrischen Krankengeschichten.

Bei Unsicherheit bitte nachfragen.

Kursleitung
Monika Flückiger

Kursdaten 2023
22. April: Atemtag
21. Oktober: Atemtag

Kurskosten 22.
Fr. 200.–
Fr. 200.–

Kursort
Talbrünnliweg 21
3098 Köniz

Literatur
Stanislav Grof & Christina Grof,
Holotropes Atmen.
Nachtschatten Verlag
ISBN 978-3-03788-280-1

Schwitzhütte

Spiritualität im Alltag

Wir haben für diese Schwitzhütte ein Datum in der Nähe der Sommersonnenwende gewählt. Die Sonne steht am höchsten Punkt über der nördlichen Halbkugel. Eine lichtvolle Zeit. Seit Jahrhunderten wird dieser Tag an vielen Orten auf der Welt mit verschiedenen Bräuchen gefeiert. Fast immer spielt das Feuer eine zentrale Rolle. Kleine Opfergaben werden dem Feuer übergeben, oft Kränze aus Blumen und Kräutern. Gegen Krankheiten wird übers Feuer gesprungen. Wir sind gespannt, wie die Sommersonnenwende in unserem Schwitzhüttenprozess spürbar ist.

Das halbe Jahr ist bald vorbei. Zeit innezuhalten, um dann neu fokussiert weiterzuschreiten. Der Himmel steht offen.

Letztendlich geht es bei der Schwitzhütte um Spiritualität im Alltag.



Kursleitung
Monika Flückiger
Stephan Dubach

Kursdatum 2023
17.–18. Juni

Kosten
Fr. 350.– Kurskosten
Fr. 90.– Kost und Logis

Kursort
Alp oberhalb
Rüscheegg

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

- Lebensabschnitte klar abschließen und bewusst neu 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.



Für Teilnehmende, die bereits an einer Visionssuche teilgenommen haben, ist ein verändertes Setting möglich.

Die Visionssuche wird an einem Vorbereitungsabend ausführlich besprochen.

Daneben braucht es etwas Zeit für individuelle Vorbereitungen.

Kursleitung

Monika Flückiger
Stephan Dubach

Kursdaten 2023

8.–14. Juli Visionssuche
Vorbereitungsabend:
23. Juni 18.30 Uhr

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.

ISBN 978-3-927369-42-9

Das bin ich auch

Malen – Zeichnen – Erzählen - Schreiben

Manchmal möchten wir malen, zeichnen oder uns mit Worten und Geschichten ausdrücken. Die fehlende Zeit, der fehlende Raum oder Hemmungen hindern uns, einfach anzufangen.

In dieser Woche geben wir diesen Wünschen, den Bildern, den Worten oder Geschichten eine Chance, sich zu zeigen. Vielleicht indem wir den Pinsel in die Farbe tauchen und den ersten Strich wagen. Vielleicht indem wir einfach Worte aufschreiben.

In dieser Woche wecken wir die versteckte Künstlerin, den versteckten Künstler in uns und lassen uns von uns überraschen. Malen, zeichnen, gestalten und erzählen, schreiben, sprechen, je nach dem, worauf wir Lust haben. Dazu werden wir uns Zeit nehmen. Bilder, Gedichte, Geschichten, Musik, Bewegung, Tanz, Humor, die Natur und gutes Essen werden uns anregen und stärken. Wir werden gemeinsam, in kleinen Gruppen, aber auch einzeln nach Formen suchen, unsere Kreativität auszudrücken. Inputs und einfache Anleitungen werden uns den Weg zeigen.

Dies alles findet im Ferienheim Gibelegg statt. Es ist ein grosses Haus mit Mehrbettzimmern; es bietet die Möglichkeit, ein Atelier einzurichten. Es liegt etwas abgelegen am Waldrand, mit schöner Aussicht auf die Gantrischkette.

Eine Köchin wird für unser leibliches Wohlbefinden sorgen.



Kursleitung
Stephan Schüepf
Emanuel Dettwiler

Kursdatum 2023
01.–06. Oktober

Kosten
Kurskosten:
Fr. 620.–
Kost & Logis & Material:
Fr. 600.– (Zweierbelegung
in Mehrbettzimmern)

Kursort
Ferienheim Gibelegg
auf 1024 m in Rüti bei
Riggisberg, südlich
des Gibeleggwaldes

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 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.



Einzel Sitzung
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. Visionssuche- und Schwitzhüttenleiter, Ausbildung zum Feuerläufer.

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, Supervisor (Supervision als Kunst), Organisationsberater, Weiterbildung in ressourcenorientierter Persönlichkeitsentwicklung (Trigon Institution Graz), Zertifikat Lebenserzählungen und Lebensgeschichten (Universität Freiburg).

Und das bin ich auch: Witze-Erzähler, Kocher, Saxofoner, heimlicher Kartenmaler (alles ohne Zertifikat) und Ehemann von Monika Flückiger.

Mail: st.schuepp@bluewin.ch

Tel: 079 301 05 44, 031 381 03 77



Emanuel Dettwiler

Lehrer u. a. Bildnerisches Gestalten, CAS Innovatives Lehren und Lernen an der PH-Bern, Weiterbildungen in grafischer Gestaltung, Zeichnen und Malerei.

Das bin ich auch: Zeichner und Maler mit Leidenschaft und Humor. Vater einer Tochter. Liebt es, wenn es rumpelt und nicht ganz einfach ist. Hat es gern vielfältig und wertfrei. Liest, philosophiert und diskutiert gerne und liebt spannende Begegnungen.

Mail: emuldett@gmail.com

Tel: 079 798 69 36

Vielen Dank für die Wolken.

Vielen Dank für das wohltemperierte Klavier.

Und, warum nicht für die warmen Winterstiefel.

Vielen Dank für mein sonderbares Gehirn

und für allerhand andere verborgene Organe,

für die Luft und natürlich für den Bordeaux.

Herzlichen Dank dafür, dass mir das Feuerzeug nicht ausgeht,

und die Begierde und das Bedauern,

das inständige Bedauern.

Vielen Dank für die vier Jahreszeiten,

für die Zahlen und das Koffein,

und natürlich für die Erdbeeren auf dem Teller,

gemalt von Chardin sowie für den Schlaf,

für den Schlaf ganz besonders,

und damit ich es nicht vergesse,

für den Anfang und das Ende

und die paar Minuten dazwischen,

inständigen Dank,

meinetwegen auch für die Wühlmäuse draussen im Garten.

Hans Magnus Enzensberger





Ab Bahnhof Bern: mit Bus Nr. 10 Richtung «Köniz Schlieren» 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

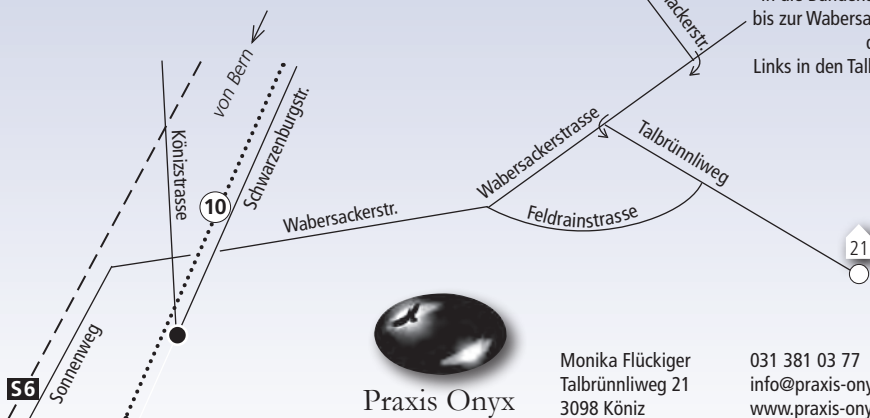
Zu Fuss entlang dem Sonnenweg, dann wie oben.



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 Bündenackerstrasse 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