

„The Work“ ist seit 30 Jahren eine bewährte Methode, Probleme und emotionale Verstrickungen zu klären und hinderliche Gedankenmuster aufzulösen.



Diese Intensivwoche bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihr Leben **konstruktiv** und **nachhaltig** zu verändern.

Sie arbeiten die ganze Woche mit Ihren **persönlichen Themen**.

Dabei werden Sie **intensiv betreut** durch ein Team von ausgebildeten The Work-Begleitern.

## 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 Schulerfahrung (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 21 Jahren in der Anwendung und Vermittlung von „The Work of Byron Katie“ und im Begleiten durch Rituale und Vergebungsprozesse (Tipping-Methode).

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“.

Unsere Passion ist es, tiefgreifende Veränderungen in Ihnen anzustossen und aufzuzeigen, wie Sie diese im Alltag verankern können.



# In Liebe und Selbstliebe erblühen

## THE WORK OF BYRON KATIE



**Intensiv-Woche**  
**April 2023**  
mit Margrit Hardegger & Colette Grünbaum

## Diese Selbsterfahrungs-Woche eignet sich besonders, wenn Sie

- sich nach mehr Freude und Leichtigkeit in Ihrem Leben sehnen
- vor einer Veränderung in Ihrem Leben stehen
- sich nicht abgrenzen können oder Schwierigkeiten haben, nein zu sagen
- Ihre Herzenswünsche immer wieder hintenanstellen
- es satt haben, immer wieder in die selben Fallen zu tappen
- kurz vor einem Burnout stehen oder bereits ein Burnout erleben
- belastende Konflikte mit dem Partner, den Kindern, dem Chef oder FreundInnen haben
- selbst ihr grösster Kritiker sind
- sich mit Perfektionismus selbst sabotieren

oder ganz einfach, wenn Sie sich das Geschenk machen möchten, in diese heilende Arbeit einzutauchen.



*Ein Ergebnis von The Work:  
Nähe und Lebensfreude*

## The Work

„The Work“ ist ein einfacher, tief greifender Prozess, mit dem Sie die stressreichen Überzeugungen, die alles Leiden in der Welt erzeugen, identifizieren und untersuchen lernen.

Mit vier Fragen und gezielten Umkehrungen erkennen Sie den Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln, klären Ihren Geist und eröffnen sich neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten. „The Work“ zeigt Ihnen Auswege aus Stresssituationen, befreit Sie aus Verstrickungen mit Anderen und bringt Sie immer wieder zu sich selber zurück.

Erleben Sie in dieser Woche die Kraft von „The Work“ und legen Sie das Fundament für tief greifende Veränderungen in Ihrem Leben.



Die wirkungsvolle Methode wird unterstützt durch die Ruhe und besondere Atmosphäre im Seminarzentrum. Dank des liebevollen Rahmens und der kompetenten Begleitung können Sie tief in Ihre beengenden und stressauslösenden Themen eintauchen und befreit wieder auftauchen.

## Kursinformationen

### Kursort

Zentrum der Einheit Schweibenalp  
3855 Brienz

Tel +41 33 952 20 00

E-Mail: [info@schweibenalp.ch](mailto:info@schweibenalp.ch)

Info und Wegbeschreibung: [www.schweibenalp.ch](http://www.schweibenalp.ch)

### Termin

Sonntag, 23. April 2023 um 15 Uhr

bis Freitag, 28. 4 2023 um 14 Uhr

### Preis

CHF 850.--

### Kost und Logis

Von CHF 585.- Mehrbettzimmer bis CHF 775.- Einzelzimmer  
Inkl. Vollpension.

Reservation bitte direkt im Seminarzentrum.

Dieses Seminar wird mit 5 Tagen an die Anerkennung zum Coach für The Work vtwa angerechnet.

### Beratung & Information

Colette Grünbaum, +41 (0)79 743 36 80

[www.gruenbaum.ch](http://www.gruenbaum.ch)

Margrit Hardegger, +41 (62) 293 08 12

[www.frei-leben.ch](http://www.frei-leben.ch)

## Anmeldung

Margrit Hardegger

Eichacker 6 · 4633 Hauenstein

+41 (0)62 293 08 12

[info@frei-leben.ch](mailto:info@frei-leben.ch)