



Praxis Onyx

2021

Beratung
Therapeutische Begleitung
Intensive Workshops

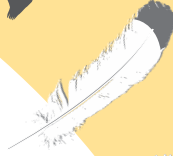
Jahresüberblick 2021

April	Atemtag / Seite 3
Mai	Aufstellungstag / Seite 4
Juli	Visionsuche / Seite 5
Juli	Tipi-Woche / Seite 6
September	Aufstellungstag / Seite 4
Oktober	Atemtag / Seite 3

Nach Vereinbarung
Seelenrückführung / Seite 7

Vorankündigung 2022

Juni 2022	Schwitzhütte / Seite 8
September 2022	Sommerseminar / Seite 9



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

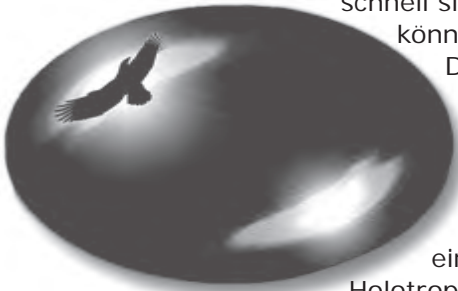
Monika Flückiger
Talbrünnliweg 21
3098 Köniz

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

Seminare und therapeutische Begleitung

Kaum zu glauben, dass seit der letzten Broschüre nur ein Jahr vergangen ist. Ich wurde auf vielen Ebenen stark gefordert, wie wohl ihr alle auch. Besonders anspruchsvoll war der Seminarbereich der Praxis Onyx. Vorerst zuversichtlich verschob ich einige Seminare in den Herbst. Viele Seminare bauen auf Nähe und Kontakt auf, was auch so gedacht ist, jedoch im Moment, nicht gut möglich ist.

Das besondere Zeitgeschehen hat auch wundervolle Phänomene mit sich gebracht. Für mich war es eine grosse Freude zu sehen, wie schnell sich die Natur und unser Planet erholen können, wenn wir sie in Ruhe lassen.



Das Mutter-Seminar und das Gaia-Seminar hatten wir auf Wunsch nochmals im Programm aufgenommen. Sie konnten nicht stattfinden und sind nun endgültig im Ruhestand angekommen. Die Familienaufstellungen finden neu in einem grossen, schönen Raum statt. Im

Holotropen Atmen habe ich die Gruppengrösse halbiert. Ganz besonders freuen wir uns auf die Visionssuche und die Tipi-Woche. Das geliebte Sommerseminar und die Schwitzhütte mussten wir verschieben. Sie werden im Jahr 2022 wie Phönix aus der Asche in neuem Glanz auferstehen.

Ich war mit vielen Entscheidungen und Anpassungen konfrontiert und musste euch einige Veränderungen und Absagen zumuten. Ganz herzlichen Dank für die lieben Worte und die Unterstützungen, die ich erleben durfte. Es geht weiter. Gleichzeitig können kurzfristige Anpassungen im Seminarbereich noch eine Weile vorkommen.

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 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, Glaukom und bei psychiatrischen Krankengeschichten.

Bei Unsicherheit bitte nachfragen.

*Aufgrund der besonderen Distanzregeln habe ich die Teilnehmer*innenzahl auf 6 Personen beschränkt und biete an zwei aufeinanderfolgenden Tagen einen Atemtag an.*

Kursleitung

Monika Flückiger

Kursdaten 2021

24. oder 25. April Atemtag

16. oder 17. Oktober Atemtag

Kurskosten

Fr. 180.–

Fr. 180.–

Kursort

Talbrünnliweg 21

3098 Köniz

Literatur

Stanislav Grof & Christina Grof,
Holotropes Atmen.

Nachtschatten Verlag

ISBN 978-3-03788-280-1

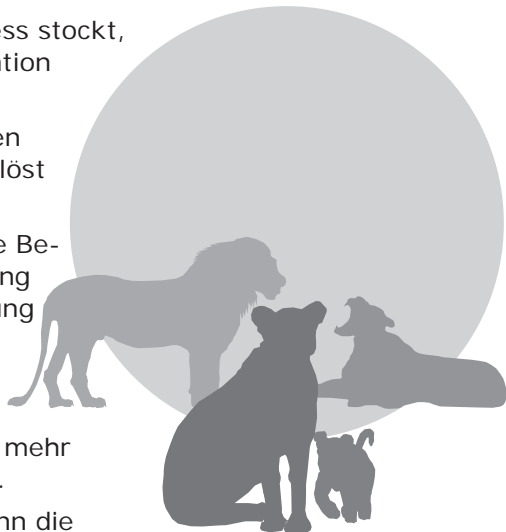
Einzel Sitzungen nach Vereinbarung Fr. 400.–

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.
- Symptome. Eine Aufstellung kann die Dynamiken sichtbar machen, die sich hinter Symptomen verbergen.



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

Aufgrund der aktuellen Situation finden die Aufstellungen im Kirchgemeindehaus der Thomaskirche statt und sind entsprechend teurer geworden.

Kursleitung
Monika Flückiger

Kursdaten 2021
22. Mai, 11. September
Jeweils von 10–18 Uhr

Kurskosten
Aufstellungsarbeit inklusive
Vorgespräch Fr. 280.–

Kursort
Thomaskirche,
Buchenweg 21,
3097 Liebefeld

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 Sinnsfragen 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 2021

3.–9. Juli Visionssuche
23. Juni 19 Uhr 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.

ISBN 978-3-927369-42-9

Tipi-Woche

Im Rhythmus der Natur leben – Geschichten hören – Geschichten erzählen

Wir leben während 5 Tagen im Tipi, schlafen am Boden, kochen am Feuer und lassen die Natur, wie sie sich uns zeigt, auf uns wirken.

Wenn man zur Ruhe kommt, tauchen Erinnerungen und Geschichten auf. Man erinnert sich an unscheinbare Ereignisse, die einem geprägt und berührt haben. An den Abenden werden wir einander am Feuer diese Erlebnisse und Geschichten erzählen. Einfache Übungen, Rituale, Trommel und Rassel helfen uns, die richtigen Worte zu finden und mit ganzem Herzen zuzuhören.

Neben den alltäglichen Arbeiten, wie Kochen, Holzen usw. werden wir während des Tages einzeln und in Gruppen in der Natur, Zugang zu unseren Geschichten finden und neue unbekannte Seiten von uns entdecken. Wir erleben, dass unsere Einzigartigkeit durch den Schutz und die Geborgenheit der Gemeinschaft sichtbar werden kann.

Es werden maximal 6 Personen teilnehmen können.



Kursleitung
Stephan Schüepp

Kursdatum 2021
12.–16. Juli

Kosten
Kurskosten Fr. 470.–
Kost & Logis Fr. 230.–

Kursort
Alp im Gurnigelgebiet

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.



Einzelsetzung
mit Stephan Dubach

Termine direkt
mit Stephan Dubach
vereinbaren:
079 212 26 09

Kosten
Fr. 350.–

Ort
Praxis Onyx
Talbrünnliweg 21
3098 Köniz

Schwitzhütte – 2022

Spiritualität im Alltag

Wir haben für diese Schwitzhütte ein Datum in der Nähe der Sommersonnenwende gewählt. Die Sonne steht am höchsten Punkt auf 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.

Aufgrund des aktuellen Zeitgeschehens haben wir das Schwitzhütten-seminar erst wieder im Jahr 2022 im Angebot.



Kursleitung *Kursdatum 2022*
Monika Flückiger 18.–19. Juni
Stephan Dubach

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

Kursort
Alp oberhalb
Rüschegg

Die Schamanenkraft in uns –2022

Entfaltung der persönlichen Schamanenkraft

Im Mittelpunkt dieses Workshops steht die Entfaltung der persönlichen schamanischen Kraft im Dienst der Lebensaufgabe. Wir haben viel grössere Möglichkeiten das Leben schöpferisch zu gestalten, als uns im Alltag mit seinen Gewohnheiten bewusst ist. Auf dem schamanischen Weg ist es wichtig, Platz zu schaffen für den Seelenweg. Es geht darum Wege zu finden, um ganz in der Gegenwart leben zu können. Die Vergangenheit ist gewesen. Die Zukunft ist noch nicht. Das wirkliche Leben findet in der Gegenwart statt.

Wir arbeiten unter anderem mit den Dämonen in uns, die uns an alten Geschichten und Mustern festhalten lassen, und wandeln sie in Verbündete.

Wir arbeiten mit verschiedenen schamanischen Techniken und Ritualen, therapeutischen Methoden, Trance-Atmen und der Kraft der Gruppe. Unser Koch Stephan Schüepp trägt mit seinem liebevoll zubereiteten, vegetarischen Essen einen wesentlichen Teil zum Wohlbefinden dieser Woche bei.

Der Workshop findet im Centro d'Ompio in Norditalien statt. Es liegt auf einer Sonnenterrasse inmitten von Kastanienwäldern und hat eine bezaubernde Aussicht auf den nahen Ortasee. Ein wunderbarer Kraftort, der uns sehr entspricht.

Wir sind unterhalb vom Centro d'Ompio in der alleinstehenden Casa Felicina untergebracht.



Kursleitung
Monika Flückiger
Stephan Dubach

Kursdatum 2022
Anfangs September
(genaues Datum folgt)

Kosten
Kurskosten: Fr. 1'030.–
Kost & Logis: Euro 450.–,
nur Mehrbettzimmer

Kursort
Casa Felicina, Centro
d'Ompio, Italien

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 Schüepf

Sozialarbeiter FH, Supervisor und Organisationsberater BSO.

Zertifikat in ressourcenorientierter Persönlichkeitsentwicklung, Führung und Beratung am Trigon Institut in Graz. Präventionsfachmann. Intensive Erfahrungen mit Meditation, Fasten und Visionssuche. Kochen in Seminarwochen. Verheiratet mit Monika Flückiger.

Mail: st.schuepp@bluewin.ch

Tel: 079 301 05 44, 031 381 03 77



Barbara Sachia Kilchenmann

Primarlehrerin, Sozialarbeiterin FH
30 Jahre Suchtarbeit, davon 16 Jahre Leitung einer sozialtherapeutischen Institution. Erlebnispädagogisches Langzeitprojekt in Kanada mit Monika Flückiger. Teamleitung der Integrationsphase in der Schweiz. Schamanische Ausbildungen im Winkel und im Zentrum für Schamanisches Wissen. Ausbildung in Kunst-, Mal- und Gestaltungstherapie bei Eva Brenner.

Mail: bskilchenmann@bluewin.ch

Tel: 079 609 54 93

Aufruf der Hopi

An meine Gefährten, die mit mir schwimmen

Da ist ein Fluss, der fließt jetzt sehr schnell.
Er ist so mächtig und reissend,
dass einige Angst haben werden.
Sie werden versuchen, sich am Ufer festzuhalten
und werden fühlen, dass sie zerrissen werden.
Und sie werden beträchtlich leiden.

Wisse, dass der Fluss seine Bestimmung hat.

Die Ältesten sagen:

Wir müssen vom Ufer loslassen
und in die Mitte des Flusses stossen,
unsere Augen offenhalten
und unsere Köpfe über dem Wasser.

Und sie sagen:

Schaue, wer da mit dir ist und feiere.
In dieser Zeit der Geschichte
dürfen wir nichts persönlich nehmen,
am allerwenigstens uns selbst.
Den in dem Moment, wo wir dies tun,
kommt unser inneres Wachstum
und unsere Reise zum Stillstand.

Die Zeit des einsamen Wolfes ist vorbei.
Kommt zusammen,
verbannt das Wort «Mühsal»
aus eurer Haltung und eurem Vokabular.
Alles, was wir jetzt tun,
muss auf eine heilige Art und Weise
getan werden und im Feiern.

Wir sind die, auf die wir gewartet haben.

Oraibi, Arizona, Hopi Nation





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

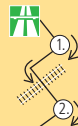
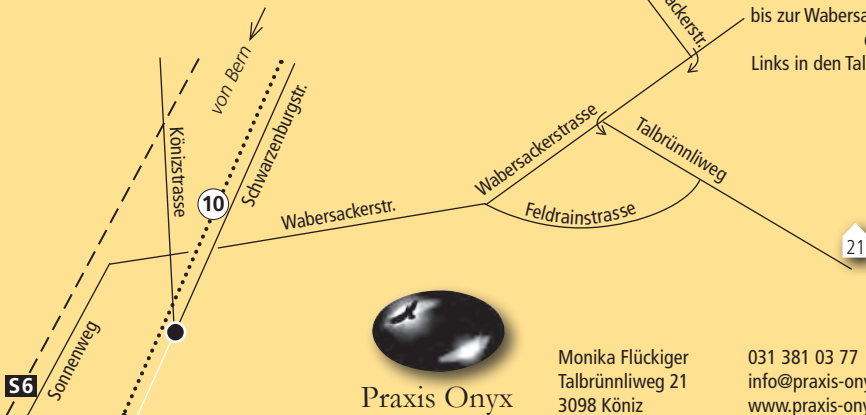
10

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