

BEGEGNEN • ERFORSCHEN • VERKÖRPERN • LEBENDIG SEIN

MEHR
LEBENDIGKEIT
IN EINER
ECHTEREN WELT



FULLY ALIVE

SELF LABORATORY

Ein verkörpertes Forschungs- und Trainingsfeld
für Selbstkontakt, Präsenz und Lebendigkeit.

11.-13. Dezember 2026
Tramelan im Jura

Ein klar
gehaltener Raum für
Erfahrung
und Entdeckung.

NICHT BESSER.
SONDERN MEHR DU.

Vielleicht kennst du das ...

Du kannst viel. Du hast dich mit dir beschäftigt, reflektierst, entwickelst dich, übernimmst Verantwortung.

Und trotzdem funktionierst du manchmal wieder, hältst dich zurück, passt dich an oder versuchst, das Richtige zu tun.

Was wäre, wenn du für einen Moment nichts herstellen müsstest? Nicht besser, klarer oder weiter sein – sondern neugierig auf das, was jetzt in dir lebendig ist?

Das **Fully Alive Self Laboratory** ist ein praktisches Forschungsfeld, in dem du dir selbst unmittelbar begegnest: deinem Körper, deinen Gefühlen, deinen Bedürfnissen, deiner Kraft, deinen Grenzen und auch den Anteilen, die du vielleicht nicht so gerne zeigst.



*“Das Leben beginnt dort,
wo wir uns selbst echt
begegnen.”*

Wir erforschen praktisch, was in dir lebendig ist.



Deinen Körper
und deine
Wahrnehmung
feiner spüren.



Mit Gefühlen und
Bedürfnissen in
Kontakt sein.



Innere Anteile &
Schattenseiten
neugierig
erforschen.



In Begegnung bei
dir bleiben und
echte Verbindung
erleben.



Deiner Kraft und
Lebendigkeit
mehr Raum geben
- auch im
Nichtwissen.

Wir schaffen Räume für Wahrnehmung, Bewegung, Gefühle, Begegnung und Reflexion. In konkreten Übungen kannst du ausprobieren, unterscheiden und erfahren. Landkarten und Unterscheidungen können Orientierung geben – entscheidend ist jedoch deine eigene Erfahrung.

Für wen?

Für Menschen, die viel verstanden haben und sich danach sehnen, mehr zu verkörpern. Die sich selbst unmittelbar begegnen, Gefühle nicht nur analysieren und in Beziehung präsenter sein möchten.

Voraussetzung

Ein Interview mit einer der Trainerinnen oder der Besuch eines entsprechenden Basis-Trainings, z. B. FAST, ETB, Emotional Empowerment Basis Training oder Empower Your Life.

Trainerinnen



Katharina
Kaifler



Manouk
Fiechter

Anmeldung & persönliches Gespräch

Du möchtest dabei sein oder erst einmal schauen, ob das Training für dich passt? Dann melde dich gerne persönlich bei mir:

katharina@katharinakaifler.ch

+41 (0) 76 246 89 46

+49 (0) 170 28 10460