

## Zur eigenen Sonne! Mein Erlebnis

Beim Gedanken an meine berufliche Entwicklung und an was ich alles in meinem Rucksack mitführe, erinnere ich mich an ein Schlüsselerlebnis: mein Türöffner zu meinem Lebensweg!

Im zarten Alter von 17 Jahren besuchte ich auf Anraten meines Arztes einen Yoga-Kurs. Ich litt zu diesem Zeitpunkt an starker Migräne.

Im Kurs erwartete mich ein alter weisshaariger und bärtiger Mann – mein Yoga-Lehrer. Ich muss hier sagen, ich war damals wirklich eine 17-jährige Göre, war erstaunt und dachte: Was mache ich hier?

In der ersten Yoga-Stunde meines Lebens – also während meiner ersten Meditation – sagte dieser alte Mann mit leuchtenden Augen: «Denk daran, ich bin die Sonne meines eigenen Lebens. Nichts und niemand kann und soll daran etwas ändern.» Ich schreckte aus meinen Meditationsgedanken auf, die so rein gar nichts mit Entspannung zu tun hatten, eher mit der Planung meines nächsten Wochenendes. Was hat er jetzt gesagt, Sonne meines Lebens?

Wenn ich zurückdenke, so war dies der Moment einer Veränderung in mir. Eine einzige Aussage hat mein Leben nachhaltig verändert.

Der erste Schritt war, dass ich meiner Ausbildung (Sozialpädagogik) mehr Aufmerksamkeit und Ernsthaftigkeit geschenkt habe. Ich habe geheiratet und Kinder bekommen (1988 und 1991). Ich habe mich weitergebildet mit dem Fokus, Menschen zu begleiten.

Ich habe Krisen erlebt, jedoch immer wieder den Weg gefunden, diese Krisen zu bewältigen. Ich habe erfahren was es heisst, im Beruf mit einer Sehbehinderung meine Frau zu stehen, habe manche Schlacht verloren und viel dabei gewonnen.

Mein Rucksack ist mit Lebenserfahrungen und als Fachfrau mit vielen Diplomen nach über 40 Jahren Berufspraxis gut gefüllt. Ich bin bereit, mein Wissen in einem persönlichen Coaching professionell weiterzugeben. Lass uns gemeinsam die eigene Sonne entdecken und ihr entgegen wandern!

Atempause — Coaching  
Barbara Feuz  
Vogesenstrasse 69  
4056 Basel

Kosten und Zeitaufwand  
Pro Stunde Coaching verrechne ich  
125.— CHF.

Fürs Lösungsorientierte Coaching  
liegt der Aufwand bei ca. 5 Stunden  
pro Thema.

Wird nach dem Termin zum Kennen-  
lernen auf eine Zusammenarbeit  
verzichtet, bleibt dieses erste Treffen  
kostenlos.

Anmeldung per Mail an  
[info@atempause-coaching.ch](mailto:info@atempause-coaching.ch) oder  
telefonisch 079 822 46 39

Weitere Informationen [www.  
atempause-coaching.ch](http://www.atempause-coaching.ch)