

Entfache dein inneres Feuer

20-Jahre-Jubiläum in der Schweiz · Seminar mit Silvia Volsa



Datum	Samstag/Sonntag, 10./11. Oktober 2026
Zeit	Samstag 09:00–22:00 · Sonntag 09:00–17:00
Ort	Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis

Vielleicht kennst du diesen Moment: Nach aussen funktioniert alles - und trotzdem ist etwas in dir leiser geworden.

Wir lernen früh, uns anzupassen, Erwartungen zu erfüllen und Konflikte zu vermeiden. Das hilft uns, dazuzugehören. Doch was einmal Schutz bot, kann später den Zugang zu dem verdecken, was uns lebendig, klar und kraftvoll macht.

TEIL 1 • DAS SEMINAR

Wenn wir leiser werden

Mit der Zeit werden äussere Botschaften zu inneren Überzeugungen. «Sei nicht zu laut», «Sei vorsichtiger» oder «Du bist schwierig» – solche Sätze können sich festsetzen. Was ursprünglich eine Überlebensstrategie war, fühlt sich irgendwann wie ein Teil der eigenen Persönlichkeit an.

Der Preis kann hoch sein: Wir werden vorsichtiger, kontrollierter und verlieren den Kontakt zu eigenen Impulsen. Gleichzeitig trägt jeder Mensch Fähigkeiten, Sehnsüchte, Talente und vielleicht eine tiefe innere Berufung in sich. Wenn wir damit wieder in Verbindung kommen, entstehen Momente von Stimmigkeit, Präsenz und innerer Kraft.

Vielleicht spürst du beim Lesen bereits ein leises inneres Echo.

Darum geht es im Seminar

Wir begeben uns gemeinsam auf Spurensuche. Nicht zur Selbstoptimierung, sondern als Hilfestellung, um deine inneren Dynamiken besser zu verstehen und bewusster mit ihnen umzugehen.

- Welche inneren Blockaden halten mein Feuer klein?
- Woher kommen diese Muster – und wozu waren sie einmal hilfreich?
- Welche davon sind heute überholt?
- Treffe ich Entscheidungen aus einem echten inneren Impuls oder aus alten Anpassungsmustern?

KERNFRAGE Was in dir möchte wieder lebendig werden?

TEIL 1 • DAS SEMINAR

Wie wir arbeiten

Arbeitsweise

Silvia Volsa arbeitet unter anderem mit Aufstellungstechniken, Imaginationen und Anteilearbeit. Die Seminarblöcke verbinden persönliche Reflexion, gemeinsames Erleben und Zeit zum Nachwirken. Der Rahmen bleibt klar strukturiert, ohne den individuellen Prozess in ein starres Programm zu pressen.

Was du aus dem Wochenende mitnehmen kannst

- Eigene Anpassungsmuster bewusster erkennen und einordnen.
- Besser unterscheiden, ob eine Entscheidung aus einem eigenen Impuls oder aus einem alten Schutzmuster entsteht.
- Den Kontakt zu persönlicher Lebendigkeit, Präsenz und innerer Kraft stärken.
- Eine klarere Sprache für innere Dynamiken und nächste Schritte finden.

Silvia Volsa

Silvia bringt über 20 Jahre internationale Berufserfahrung in ihre Arbeit ein. Seit 20 Jahren wird diese Arbeit auch in der Schweiz angeboten. Das Jubiläum ist Anlass für dieses besondere Wochenende - der fachliche und persönliche Seminarprozess bleibt dabei im Zentrum.

Für wen dieses Seminar gedacht ist

Für Menschen, die sich bewusst Zeit für einen intensiven, sorgfältig begleiteten Prozess nehmen und eigene Muster, Entscheidungen und innere Bewegungen genauer verstehen möchten.

KEIN FRONTALUNTERRICHT Du arbeitest nicht nur mit Gedanken über Veränderung, sondern mit dem eigenen Erleben im geschützten Rahmen der Gruppe.

TEIL 2 • DAS SEMINARWOCHELENDE

Ein Rahmen, der mitträgt

Das Kloster Kappel ist nicht nur Veranstaltungsort. Ruhe, historische Umgebung, kurze Wege und ein gemeinsamer Tagesrhythmus schaffen einen zusammenhängenden Rahmen. Seminar, Mahlzeiten und Übernachtung finden an einem Ort statt. Dadurch bleibt mehr Aufmerksamkeit für den eigenen Prozess und für die gemeinsame Arbeit.

Mehr als reine Seminarzeit

- Zwei intensive Seminartage im Meditationsraum mit zwei zusätzlichen Gruppenräumen.
- Eine Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer.
- Vollpension über den Seminarzeitraum: Mittag- und Abendessen am Samstag, Frühstück und Mittagessen am Sonntag.
- 3-Gang-Mittagessen am Samstag und Sonntag sowie gemeinsames Abendessen.
- Mineralwasser während der Seminarzeiten; Kaffee steht während des Wochenendes zur Verfügung.
- Kostenlose Parkplätze, gratis W-LAN in den Seminarräumen und Hotelzimmern und professionelle Seminarinfrastruktur mit Meditationskissen & Stühlen.

Der Rhythmus des Wochenendes

Tag	Zeit	Programmpunkt
Samstag, 10. Oktober	09:00	Gemeinsamer Seminarstart
	12:30–14:00	3-Gang-Mittagessen
	18:30–20:00	Gemeinsames Abendessen
	Abend	Ein besonderer Jubiläumsmoment - die Details bleiben eine Überraschung
Sonntag, 11. Oktober	07:30–09:00	Frühstück
	09:00	Fortsetzung des Seminars
	12:00–13:30	3-Gang-Mittagessen
	16:00–17:00	Seminarende und individuelle Abreise

Check-in am Samstag ab 13:30 Uhr, Check-out am Sonntag bis 09:00 Uhr. Davor und danach kann das Gepäck im Gepäckschrank bei der Rezeption, in einem vorgelagerten Gruppenraum unseres Seminars oder im Auto auf dem Parkplatz deponiert werden.

AM SAMSTAGABEND Zum 20-Jahre-Jubiläum erwartet dich ein besonderer gemeinsamer Moment. Was genau geschieht, bleibt bis dahin eine Überraschung.

TEIL 2 · DAS SEMINARWOCHELENDE

Alles ist vorbereitet

Du buchst nicht einzelne Bausteine, sondern ein vollständig organisiertes Seminarwochenende. Inhalt, Räume, Mahlzeiten und Übernachtung greifen ineinander. So kannst du ankommen, dich auf den Prozess einlassen und die Zeit im Kloster als zusammenhängendes Ganzes erleben.

Im Gesamtpaket enthalten

- Administration und Rundumbetreuung liegt bei der baumanncreative gmbh und Myriam Baumann.
- Inhaltliche Gestaltung und Begleitung des gesamten Seminarwochenendes durch Silvia Volsa.
- Seminarräume und Infrastruktur für beide Tage.
- Eine Übernachtung in der gewählten Zimmerkategorie.
- Mittag- und Abendessen am Samstag, Frühstück und 3-Gang-Mittagessen am Sonntag.
- Mineralwasser, Kaffee während des Wochenendes und das besondere Jubiläumselement am Samstagabend.

Transparent abgegrenzt

Nicht enthalten sind alkoholische Getränke, persönliche Extras und eine optionale astrologische Betrachtung mit Myriam, die unabhängig vom Seminar separat vereinbart werden kann.

ANMELDESCHLUSS Anmeldeschluss ist der Fr. 18.09.2026, Zahlungsbedingung gemäss [AGB's](#).

Deine Investition

Der Seminarbeitrag beträgt CHF 450 pro Person. Dazu kommt die Aufenthaltspauschale der gewählten Zimmerkategorie. Der effektive Gesamtpreis lautet:

Doppelzimmer	Einzelzimmer
CHF 725 pro Person	CHF 760 pro Person
CHF 450 Seminar + CHF 275 Aufenthaltspauschale	CHF 450 Seminar + CHF 310 Aufenthaltspauschale

Zimmerwünsche werden nach Verfügbarkeit berücksichtigt. Mit der Anmeldung gibst du an, ob du ein Einzelzimmer oder einen Platz im Doppelzimmer wünschst.

ANMELDUNG UND FRAGEN Myriam Baumann · Mobile +41 78 866 00 70 · myriam@baumanns.me

Veranstalter: baumanncreative gmbh · Zürcherstrasse 133 · 8406 Winterthur · baumanncreative.com