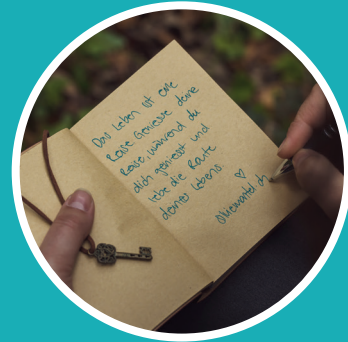


Begegne dir selbst.

DAS WIRKEN VON SILVIE MANTEL



INHALTSVERZEICHNIS

Einzigartig. Pures Selbst. Reinheit. Freiheit.	2
Trivolution®-Sitzung nach Dr. M. Treina	4
Spirituelle Heilung	5
Klassisches Personal Coaching	6
Impuls-Spaziergänge & Natur-Coaching	7
Spirituelle Beratung	8
Seelenbriefe	9
Ein Abend unter Gleichgesinnten «Bunte Gespräche»	10
Workshop «date your soul»	11
Ausbildungen	12
Neuigkeiten / Weitere Angebote / Preise / Daten	13

EINZIGARTIG. PURES SELBST. REINHEIT. FREIHEIT.

Dafür stehe ich und das sind Punkte, die mich in der Arbeit mit meinen Klienten erfüllen. «Begegne dir selbst» lautet mein Slogan. Gerne bringe ich dir näher, was das bedeutet und was es mit dir zu tun hat.

Dafür nehme ich dich erst in einen Moment auf meiner Lebensreise mit. Stell dir vor, du sitzt in einer kleinen Gruppe im Kreis. Nach einer tiefen Meditation gibt es Fragen, die du dir aus deinem Herzen – nicht aus dem Kopf – beantworten sollst. Alle beginnen zu schreiben. Ausser du selbst. Du merkst, dass du keine Antwort aus dem Herzen erhältst. Nur der Kopf schaltet sich wieder einmal ein. In dir wird es unruhig. Du merkst, wie deine Augen feucht werden und immer mehr Tränen über dein Gesicht kullern. Du bist traurig und wütend zugleich. Du willst doch nur eine Antwort aus deinem Herzen erhalten!

Das war ich im Dezember 2019. In diesem Moment bin ich mir selbst begegnet. Oder eben nicht. Es wurde mir auf jeden Fall bewusst, dass ich keinen Zugang zu meinen Gefühlen und meinem Herzen habe. Ich konnte meine innere Stimme nicht wahrnehmen.

Dieser Moment hat mich sehr geprägt. Ich wusste, etwas stimmt nicht. Ich habe mich dadurch auf meine innere Reise begeben. Eine herausfordernde, tiefe und intensive Reise hat begonnen. Es war der Start für meinen neuen Weg. Für einen neuen Abschnitt auf meiner Lebensreise. Meine Wegbegleiterin hat mich über Monate intensiv begleitet, mich gestützt, herausgefordert und motiviert. Dank der Zusammenarbeit mit ihr, habe ich Schritt für Schritt gelernt, meine innere Stimme zu hören und ihr nachzugehen. Heute bin ich für diesen Moment voller Tränen im Kreis des Retreats sehr dankbar. Denn ich habe gelernt, die äusseren Stimmen leiser zu drehen und mich von meiner inneren Stimme führen zu lassen.

Es war eine Begegnung mit mir selbst. Eine Begegnung mit dem, was in mir ist. Da ich aus eigener Erfahrung weiss, wie es ist, sich selbst nicht zu kennen oder zu spüren, ist es meine Herzensangelegenheit, die Menschen genau darin zu unterstützen. Wie meine Wegbegleiterin mir die Hand gereicht hat, reiche ich jetzt dir die Hand.

Bei meiner Arbeit stehst du im Fokus. Ich höre dir zu. Ich sehe dich. Ich sehe, was in dir ist. Du darfst dir erlauben, dich selbst zu sehen und dich selbst wahrzunehmen. Das, was dich einzigartig und besonders macht. Bringe Harmonie in deinen Körper, deine Seele und deinen Geist und erlange dadurch deine persönliche Freiheit. Du fühlst dich wieder rein und im Einklang mit dir und deinem Leben. Pures Du.

Von Herzen ein Danke, dass du hier bist und diese Zeilen gelesen hast. Das zeigt dir auf, dass du für den nächsten Schritt bereit bist. Ich freue mich auf



TRIVOLUTION®-SITZUNG NACH DR. M. TREINA

Dr. Michael Treina hat im Rahmen der Trivolution®-Methode eine eigene Methode für ausgewählte Coaching- und Therapiefragen entwickelt. Sie fusst auf der traditionellen Grundlage, dass der Mensch aus Körper, Seele und Geist besteht. Erst wenn diese drei Persönlichkeitsanteile hinreichend entwickelt und aufeinander abgestimmt sind, ist ein längerfristiges körperliches und psychisches Wohlbefinden möglich. In diesem Gleichgewichtszustand entsteht zwischen diesen drei Teilaspekten eine wechselseitige Dynamik – die «Trivolution®», die zu einem umfassenderen Eigenbewusstsein und zur tiefgründigen Auflösung von Störungen und zum besseren Verständnis der eigenen Lebensaufgabe führen kann.

Über die Bio-Feedback-Methoden wie etwa dem kinesiologischen Muskeltest werden Informationen aus dem Unterbewussten des Menschen herangezogen, um dieses Gleichgewicht herzustellen. Bei jeder Person und jedem Störungsbild besteht ein individuelles Ursachengefüge, das es zu verstehen und zu verändern gilt. Deshalb ist es wichtig, dass die behandelte und behandelnde Person eng zusammenarbeiten und gemeinsam schauen, was im einzelnen Fall für Schritte notwendig sind.

Informationen über Michael Treina und seine Arbeit erhältst du auf seiner Website trivolution.ch oder auf zahlreichen Videos auf seinem YouTube Kanal: [@trivolution-dr:michaeltrei2029](https://www.youtube.com/channel/UCtrivolution-dr:michaeltrei2029).

Die Sitzungen finden grundsätzlich in meiner Praxis statt. Bei weiter Anfahrt gibt es die Möglichkeit für eine Online-Sitzung.





SPIRITUELLE HEILUNG

Eine Spirituelle Heilung ist ähnlich der Geistheilung oder dem Energetischen Heilen. In der Verbindung zu meinem geistigen Heilerteam darf ich die Heilenergie durch mich zu dir fließen lassen. Die Heilung funktioniert für körperliche und psychische Leiden. Je nach Thema reicht eine Heilung aus, andernfalls braucht es mehrere Heilungen im Abstand von ca. 10 Tagen.

Ein Teil der Heilsitzung besteht aus einem persönlichen Gespräch. Oftmals ist dieses Gespräch bereits sehr heilsam und gibt dir Orientierung, Klarheit und Zuversicht. Nach dem Gespräch beginnen wir mit der Heilarbeit. Die Spirituelle Heilung kann als Fernheilung erfolgen. Das bedeutet, du legst dich bei dir Zuhause hin, zündest eine Kerze an und lässt die Heilung auf dich wirken, während ich dir, von meinem Kraftplatz aus, die Heilung sende. Die andere Möglichkeit ist, dass du in meine Praxis kommst und dort die Heilung empfängst. Die Heilung erfolgt mit oder ohne Hand auflegen, wie du dich wohl fühlst. Du hast die Wahl, ob du während der Heilung sitzen oder liegen möchtest.



KLASSISCHES PERSONAL COACHING

Das klassische Coaching ist eine Art Gesprächstherapie. Wir arbeiten gemeinsam an deinen Themen innerhalb eines Gesprächs. Ich habe mich auf folgende Themen spezialisiert, wobei andere Themen nicht ausgeschlossen sind:

- Selbstvertrauen aufbauen
- Selbstbewusstsein stärken
- Berufung finden
- Eigenes Potential erkennen
- Klarheit und Orientierung für die eigene Lebensreise finden
- In die Ruhe finden, Life-Work-Balance
- Für sich einstehen, zu sich stehen
- Innere Stärke aufbauen

Es können einzelne Coachings gebucht werden. Die Erfahrung zeigt, dass es mehrere Coachings braucht, bis ein Thema vollkommen gelöst ist. Zwischen den Coachings erhältst du Aufgaben, welche auf dich persönlich zugeschnitten sind und dich in deinem Thema stärken. In den Coachings besprechen wir, wie es dir dabei gelaufen ist, was wir optimieren können und wie es weiter geht. Ich stelle dir gezielte Fragen, die dich selbst zur Antwort bringen. Denn mein Ansatz ist es, dass du lernst, dich selbst zu reflektieren und dich selbst kennenlernen. Indem du selbst die Antworten findest, entstehen die Erkenntnisse und der Lerneffekt. Je nach Thema lasse ich verschiedene Methoden einfließen, die ich über meine eigene Lebensreise hinweg an verschiedenen Ausbildungen und Kursen gelernt habe.

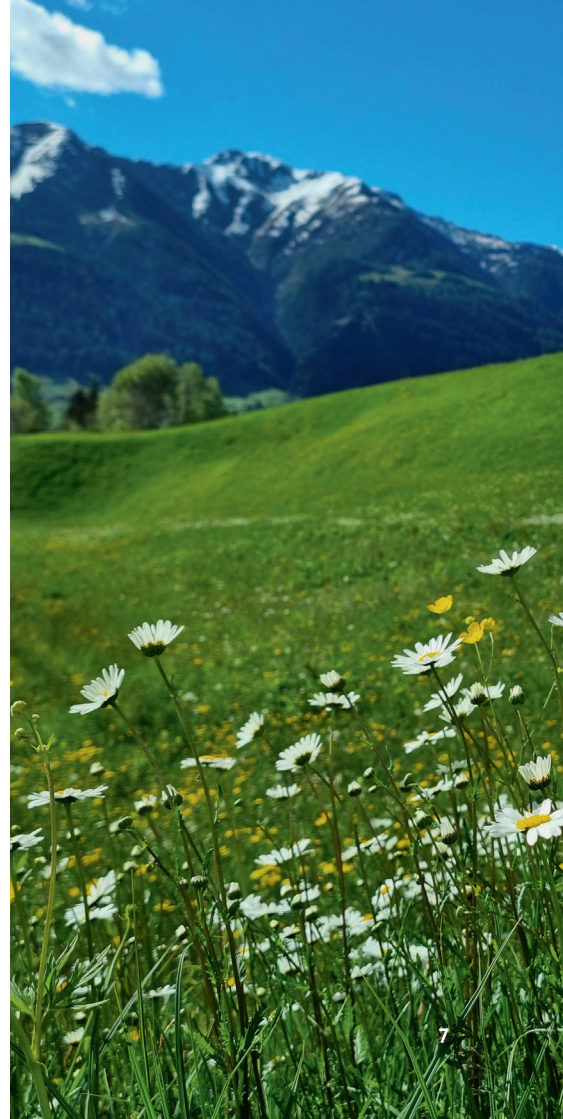
IMPULS-SPAZIERGÄNGE & NATUR-COACHING

Die Natur hält eine gewaltige Kraft an Energie, Regeneration, Kreativität und Ruhe für uns bereit. Oftmals sehe ich, dass dies viel zu wenig genutzt wird. Ich persönlich liebe die Natur und habe für mich die Erfahrung gemacht, dass sie eine sehr bedeutsame Wirkung auf mich, meinen Körper und meine Lebensreise hat. Damit du das für dich erfährst, darfst du es erleben.

Ich freue mich, dich in der Natur zu begleiten, um deinen Zielen näher zu kommen. Vielleicht suchst du gerade Orientierung, wie es für dich weitergehen soll? Du wünschst dir mehr Ruhe, eine innere Stärke oder brauchst eine Pause vom Alltag?

Mögliche Packages

- Impuls-Spaziergang (auch telefonisch möglich): Erzähle mir während einem Spaziergang deine aktuellen Themen und Herausforderungen. Ich gebe dir wertvolle Impulse und zeige dir Möglichkeiten auf, wie du damit umgehen kannst und was du für dich machen kannst.
- Natur-Coaching: Anstelle eines Coachings Online oder in der Praxis gehen wir gemeinsam in die Natur. Wir erleben, erfahren, berühren und gehen achtsam durch die Natur. Die Natur und der Weg wird das für dich bereithalten, was du gerade brauchst. Lasse dich überraschen, was dieses besondere Coaching mit dir macht.
- Persönliche Natur-Auszeit: Wir besprechen, welches Angebot in der Natur das ideale für dich ist. Sei es ein Spaziergang, eine leichte Wanderung, eine leichte Runde auf dem Bike, ein Besuch im Kletterpark oder etwas ganz anderes. Wir finden das, was du brauchst, um deine Komfortzone zu erweitern oder um in die Ruhe, ins Sein zu kommen.



SPIRITUELLE BERATUNG

Als Spirituelle Beraterin unterstütze ich dich in deinen aktuellen Herausforderungen. Dank meinen Gaben erhalte ich wichtige Impulse und Wissen aus deinem Energiefeld. Diese Impulse geben dir neuen Halt und geben dir Antworten auf deine Fragen. Du erhältst Informationen zu deiner aktuellen Lebenssituation, Tipps und erfährst, auf was du momentan besonderen Wert legen sollst. Je nach Thema und Wunsch, bringen wir weitere Methoden in die Sitzung ein. Das kann eine Zeichnung sein (du musst nicht zeichnen können), wir können Numerologie, Kartensets, oder das Human Design miteinbeziehen. Es gibt viele Möglichkeiten, wie du mehr Orientierung, Sicherheit und Klarheit für dich und dein Leben erhältst. Ich freue mich auf eine inspirierende und kreative Sitzung mit dir. Diese Beratung eignet sich auch gut als Standortbestimmung und sie findet online oder in meiner Praxis statt.



SEELENBRIEFE

Dieses Angebot ist aus einigen Rückmeldungen entstanden, die ich für meine Beiträge auf Social Media und insbesondere für meine Schriften an einzelne Personen erhalten habe. Das Schreiben liegt mir sehr und Briefe, die ich innerhalb von Kursen an andere Personen schreiben durfte, haben für Berührung und Heilung gesorgt.

Dank meiner intensiven Verbindung in die lichtvoll geistige Welt, zu meinen «Spirits» und zu vorausgegangenen Seelen fällt es mir leicht, Botschaften zu empfangen und direkt durch meinen Stift aufs Papier fließen zu lassen. Das Schöne an dieser Arbeit ist, dass ich vollkommen losgelöst von meinen eigenen Gedanken schreiben kann und anderen Menschen das weitergeben darf, was sie jetzt brauchen.

Es ist ein Seelenbrief, ein Geschenk an dich selbst. Du teilst mir mit, von wem du dir den Brief wünschst. Beispielsweise von einer vorausgegangenen Seele, deinem eigenen Seelenführer, deiner Seele, von meinem Seelenführer. Du kannst dich auch überraschen lassen, von wem der Brief kommt. Eins ist sicher: Es ist ein sehr besonderer Brief. Ich bin selbst immer wieder berührt, was es in den Menschen auslöst und an Heilung bringt.



EIN ABEND UNTER GLEICHGESINNTEN «BUNTE GESPRÄCHE»

Ein Abend für tiefe Gespräche. Es darf alles sein. Oftmals höre ich im Umfeld, dass sie wenig oder keine Personen haben, mit denen sie über alles sprechen können. Sei es über Themen wie weibliche und männliche Energien, Partnerschaft, Spiritualität und weiteres. Das ist für mich ein Anlass, einen Abend zu kreieren, wo alles Platz haben darf. Ohne Masken. Dafür mit Vertrauen, Respekt und Ehrlichkeit. Wenn wir uns in der kleinen Runde öffnen, jede/r über seine Herzensthemen berichtet, können wir voneinander lernen und uns Weisheiten auf die Lebensreise mitgeben.

Jeder Abend ist anders. Du bringst dich und deine Herzensanliegen mit, oder lässt dich überraschen, was der Abend bringt. Der Abend ist für Frau und Mann, jedes Geschlecht ist willkommen.





WORKSHOP «DATE YOUR SOUL»

Es ist Zeit für ein Treffen. Ein Treffen mit deiner Seele. Deinem inneren Kern. Deiner Essenz. Gemeinsam in einer tollen Gruppe schenken wir uns Zeit. Zeit, um in die Ruhe zu kommen. Zeit, gehört und gesehen zu werden. Gegenseitig zu inspirieren und motivieren. Authentisch, natürlich und ehrlich. Wir stärken uns.

Du erkennst immer mehr die wahre Essenz in dir und du traust dich, diese in dein Leben zu integrieren. Je mehr du deine wahre Essenz annimmst und integrierst, je harmonischer wird es in deinem Körper, Seele und Geist. Du bist es dir wert. Jetzt und immer.

Dieses Treffen ist für Personen geeignet, die sich auf ihre persönliche Tiefe einlassen möchten. Personen, die ihr Potential finden wollen und für jene, die den Austausch über Spiritualität, Tiefgründigkeit und persönliche Themen schätzen. Es ist ein Treffen, das keinen getakteten Zeitplan kennt, denn nur so schafft es Raum und Zeit für die Themen, die jetzt erkannt werden möchten. Es ist ein Treffen, wo du gesehen und gehört wirst. Transformation, Heilung und Bewusstsein.

Jedes Treffen hat einen anderen Inhalt. Der Inhalt wird intuitiv für die Gruppe vorbereitet, entspricht den Jahreszeiten und der Schwerpunkt liegt auf dem Thema, was gerade aktuell ist.

AUSBILDUNGEN

09/2024 – 09/2025

Personal Coach BZBS, Buchs SG

08/2023 – 03/2025

Spirituelle Heilerin, MAS Einsiedeln

03/2023 - 12/2024

**Grundkurse als Spirituelle Beraterin
und Medium, MAS Einsiedeln**

10/2023 – 11/2024

**Trivolution®-Methode Stufe I und II
nach Dr. Michael Treina, Bern**

03/2022 – 06/2022

**SVEB Modul I Erwachsenenbildnerin,
BZBS Buchs SG**

09/2020 – 05/2021

Zertifizierter Greater Speaker, online (DE)

seit 2015

**Verschiedene Kurse, Seminare, Retreats und
Einzelcoachings in den Bereichen
Persönlichkeitsentwicklung, Spiritualität,
Kommunikation, Führung**

01/2011 – 12/2012

Restauratrice/Hotelière HF Belvoirpark, Zürich

08/2009 – 07/2010

Berufsmatura (kaufmännisch), BZBS Buchs SG

08/2006 – 07/2009

Touristikkauffrau EFZ, SSTH Chur



NEUIGKEITEN
WORKSHOPS
WEITERE ANGEBOTE
PREISE
DATEN

Siehe Website:
www.begegnedirsclbst.ch

GESCHENKE

Auf Anfrage erstelle ich dir gerne
einen persönlichen Gutschein.

DIGITALER BRIEF

Möchtest du auf dem neusten Stand
sein und inspirierende digitale Briefe
erhalten? Melde dich direkt an:
[https://www.begegnedirsclbst.ch/
goodies/digitaler-brief](https://www.begegnedirsclbst.ch/goodies/digitaler-brief)





Ich wünsche dir eine wundervolle Reise zu dir selbst. Eine Reise mit dir, durch dein Leben. Ich freue mich, wenn ich dich begleiten darf. Bei Fragen, Terminbuchungen oder ähnlichem darfst du dich gerne via E-Mail oder über meine Telefonnummer melden. Ich freue mich auf dich.



Silvie Mantel

+41 76 469 73 51

silvie@begegnedirselbst.ch

www.begegnedirselbst.ch

Facebook & LinkedIn: Silvie Mantel

Instagram: [@silvie_mantel](https://www.instagram.com/silvie_mantel)

