

DIALOG UND NEWS

SYSTEMISCHE DIALOGE

JANUAR 2026

FREI UND VERBUNDEN



Aussicht vom Seminarort Viktorsberg

VOM WÜNSCHEN UND DANKEN

Hast du auch Erfahrungen mit Raunnächten, Vorfreude und Neugierde auf das Neue, das kommen wird, während du in der kalten Nachtluft den warmen Rauch emporsteigen siehst?

Ich, Monika, möchte dir diesmal von meinen Erfahrungen beim Formulieren der Wünsche erzählen. Nämlich davon, wie ich bemerkte, dass ich nach dem Aufschreiben der Wünsche innerlich ein leises, aber klares «Danke» wahrnahm. Bei manchen stellte sich dieses «Danke» unverzüglich ein, bei manchen eher zögerlich, unschlüssig. Das machte mich stutzig. Welcher Zusammenhang besteht zwischen meinen Wünschen, ihren Formulierungen und der direkt präsenten Dankbarkeit?

Nicht wirklich überraschend kamen mir sogleich Inhalte aus unserem letzten Seminar «Kraft des Wünschens» in den Sinn und die guten Gespräche die wir miteinander für wirkungsvolles, kraftvolles Wünschen geführt haben, z. B. über die “10 Schritte zur Wunscherfüllung” nach

Siegfried Essen. Seine Anleitung zum Visualisieren und "Spielen" mit Vorstellungen von erfüllten Wünschen findest du auf seiner Website: www.siegfriedessen.com/media/.

Es kamen mir Worte von Bruder David-Steindl Rast, einem der grossen Mystiker unserer Zeit:

„Nicht Glück macht uns dankbar, sondern Dankbarkeit macht uns glücklich.“

Oder auch Impulse von Joe Dispenza, der von der transformierenden Kraft der Dankbarkeit berichtet: «Wenn du also übst, dankbar zu sein, fängt dein Körper an, zu akzeptieren, zu glauben und sich ganz darauf einzulassen, dass er wirklich in einem **Zustand der Dankbarkeit** ist ... dem ultimativen Zustand des Empfangens.»

Ja, es ist so: Unser Körper kann nicht zwischen einer realen Erfahrung und einer Emotion, die allein durch Gedanken erzeugt wird, unterscheiden.

Untersuchungen im Bereich der Positiven Psychologie zeigen, dass Dankbarkeit das Wohlbefinden steigern, positive Beziehungen fördern und Stress reduzieren und in Folge u. a. das Immunsystem stärken und Schlafqualität positiv beeinflussen kann.

Was nun mit meinen 13 Wünschen fürs neue Jahr? Noch wünschen oder einfach nur danken? Ich habe es so gelöst, dass ich meine Wünsche so lange umformuliert habe, bis ich bei allen ein innerliches «Danke» hörte oder spürte. Diese Zettelchen verbrenne ich nun jeden Abend und lasse mich überraschen, welcher Wunsch als Aufgabe für mich übrigbleiben wird. Mir macht es Spass, Wünsche zu verbrennen, sie loszulassen, sie dem Grossen Ganzen (oder wie auch immer du diese «Kraft» nennen magst) zu übergeben und mich entspannt zurückzulehnen und mich auf einen Wunsch als Aufgabe zu fokussieren.

Einen meiner Wünsche möchte hier veröffentlichen: Ich möchte in unseren Seminaren immer wieder miterleben, wie die Teilnehmer:innen selbständig und selbstmächtig die Werkzeuge nutzen, die sie von uns gezeigt bekommen, damit die Kraft der dialogisch-systemisch-spirituellen Aufstellungs- und Verkörperungsarbeit vielen Menschen zur Verfügung steht.

Beim letzten Seminar war es für Julia und mich grossartig, dies zu erleben.

Wir waren einfach dankbar und stolz.

UNGETRENNT UND UNVERMISCHT

„Kollektive Aufstellungen - Bewusstsein für ein Miteinander“

17.01 - 18.01.2026 in Feldkirch (AT)

Zu Beginn des neuen Jahres stellen wir kollektive Dynamiken in den Fokus und stärken das Bewusstsein für ein Miteinander.

Wir erforschen die feinen Verbindungen zwischen Materie und Geist, zwischen individuellem Erleben und kollektivem Bewusstsein.

Gemeinsam wenden wir uns den Fragen zu, die uns als Menschen bewegen: unseren Visionen, einer im Alltag verankerten Spiritualität sowie der Gestaltung von Beziehung, Beruf und Leben im Einklang mit dem Großen Ganzen.

Im Wechsel von Aufstellungsarbeit, praktischen Übungen, Dialogrunden und Bewegung nähern wir uns individuellen und kollektiven Anliegen ebenso wie den dahinter liegenden Ressourcen und Widerständen. Wir nehmen gesellschaftliche Dynamiken in den Blick und erforschen, wie sich eine transreligiöse Spiritualität ganz konkret verkörpern und im Alltag, in Beziehungen und im Beruf leben lässt.

Es entsteht ein lebendiger Erfahrungsraum, in dem persönliches Wachstum und bewusstes Miteinander zusammenfinden. Da nur noch wenige Restplätze verfügbar sind, empfehlen wir eine zeitnahe Anmeldung. Wir freuen uns sehr auf euch und auf einen gemeinsamen Beginn des Jahres 2026.

«Selbstliebe und Lebensfreude», Herzstück und Basis unserer Arbeit

21. – 22.02.2026 in Feldkirch (AT)

Selbstliebe, die Basis für unsere Seminarreihe und natürlich unser Leben. Hier arbeiten wir sehr reduziert mit zwei wesentlichen Seiten: ICH – im Alltag deutlich spürbar und SELBST – unsere Verbundenheit mit allen Ressourcen, vielleicht mit allem, was ist. Durch die Unterscheidung und Begegnung entstehen wesentliche Dialoge und Erkenntnisse.

«Kraft der Ahnen», die Zeitdimension in der Aufstellungsarbeit

28. – 29.03.2026 in Kloster Viktorsberg (AT)

Wir werfen einen Blick zurück auf transgenerationale Prägungen, arbeiten mit diesen und gehen dann gestärkt nach vorne ins künftige Leben. Diese Kraft können wir weitergeben an die nachfolgenden Generationen.

SEMINARREIHE

Kollektive Aufstellungen - Modul 5

17. - 18.01.2026 | Praxis Julia Amelia Horny - Feldkirch (AT)

Selbstliebe und Lebensfreude - Modul 1

21. – 22.02.2026 | Praxis Julia Amelia Horny - Feldkirch (AT)

Kraft der Ahnen - Modul 2

28. – 29.03.2026 | Kloster Viktorsberg (AT)

Kraft des Wünschens - Modul 4

2. - 3.05.2026 | Haus ZIEL - Altstätten (CH)

Kraft des Medizinrades – Modul 3

06. - 07.06.2026 | resonanzraum - Wolfhalden (CH)

Ganzheit und Teilheit – Modul 6

18. - 20.09.2026 | Vorarlberg, Veranstaltungsort noch offen

Die Seminare sind nun auf Anregung von Siegfried Essen unabhängig voneinander buchbar.

Modul 1 ist nicht mehr Voraussetzung für die Teilnahme an den weiteren Modulen.

Weitere Informationen zu den Seminaren auf unserer Website.

TRAGEND UND FLIESSEND

Zusätzlich zu den Seminaren bieten wir euch Aufstellungsabende, sowie massgeschneiderte Aufstellungen nach Vereinbarung an. Begleitend dazu sind wir auch im Einzelsetting in unseren Praxen mit Elementen der Aufstellungsarbeit gerne für euch da.

Aufstellungsabende für persönliche und berufliche Anliegen

Leitung: Julia Amelia Horny in Feldkirch (AT)

17:00 - 20:30 Uhr

06.02. | 05.03. | 09.04. | 21.05.2026

PINNWAND

SPIRHYT-Festival, 21.03.2026

Wir nehmen wieder beim zweitägigen Festival im Haus ZIEL in Altstätten (CH) teil und geben dort einen Einblick in unsere dialogisch-systemisch-spirituelle Aufstellungs- und Verkörperungsarbeit.

verkörpern - tanzen - aufstellen

mit Julia und Brigitte Jagg, 18.04.2026, Ort folgt

Tanz und Bewusstseinsarbeit begegnen sich hier auf lebendige Weise.

Im Tanz kommen wir ganz bei uns selbst an. Lassen uns tragen von der Musik, lauschen unserem Körper und geben dem Ausdruck, was sich zeigen will.

Durch systemisch - spirituelle Aufstellungsarbeit nach Siegfried Essen werden innere Bilder sichtbar und kommen in Bewegung.

In Verbindung mit verkörperter Präsenz entstehen oft spielerisch heilsame Veränderungen.

Last but not least...

Julia arbeitet emsig an ihrer neuen Website. Diese wird bald online gehen:

juliaameliahorny.com



Wir wünschen dir und uns allen ein glückliches, friedliches neues Jahr – geprägt von stillen und lauten Momenten der Freude, von Dankbarkeit und von einem bewussten Erleben der Verbundenheit mit all unseren Ressourcen.

Herzlich

Monika und Julia

