

Core 1 und 2

15. – 18. Januar 2004

Ursula Baumann (dt.)
Zürich, Fr. 620.--

22. – 26. April 2004

Tim Newman (fr.)
Murten, Fr. 750.--

17. – 20. Juni 2004

Ursula Baumann (dt.)
Murten, Fr. 620.--

Alchemy of Touch

29. April – 2. Mai 2004

Tim Newman (engl./fr./dt.)
Zürich, Fr. 680.--

,The Art of ZB'

16. – 19. September 2004

Fritz Smith (engl./dt./fr.)
Zürich, Fr. 680.--

Supervisionstage

14. Februar 2004

Ursula Baumann (fr./dt.)
Murten, Fr. 100.-

12. Juni 2004

Ursula Baumann (dt./fr.)
Männedorf, Fr. 100.-

ZB-Treff / Austausch

17. November 2003

26. Januar 2004

23. Februar 2004

15. März 2004

19. April 2004

Silvana Jacober (dt.)
Hinwil/Zürich

Liebe ZB Freunde

Der wunderschöne Sommer 2003 ist vorüber.

Es war sehr heiss, was Körperarbeit etwas erschwerte. Dafür waren die Menschen fröhlicher und zufriedener, und vielen wurde es leichter, das Schöne und Erfreuliche wahr zu nehmen. Vielleicht hat mancher gespürt, dass es sich mit einem freudigen Herzen leichter leben lässt. Es ist eine alte Weisheit, dass man das Positive in sein Leben einlädt, indem man es wahr nimmt.

Der Kurs mit Fritz war wie jedes Jahr der Höhepunkt des ZB-Sommers. Wir waren 27 Leute, aus der Deutschschweiz, aus der Romandie, aus Belgien, Spanien, England und Italien. – Wir hatten viel Spass miteinander!

Wir haben in diesem Jahr zwei neue Therapeuten: Markus Etzensberger aus Murten und Ella Combé aus Biel haben ihren Abschluss gemacht. – Es freut mich sehr, das sich wieder einige Personen für das Certification Programm angemeldet haben.

Ich wünsche ihnen allen viel Mut und Durchhaltewillen! Ich freue mich auch, dass Fritz nächstes Jahr wieder kommt, und ich hoffe, dass sich wieder viele TeilnehmerInnen einfinden! Ich selber werde meine Kurse und Übungstage zusammen mit Silvana Jacober gestalten. Es wird das zweite Jahr ihrer Ausbildung zur ZB-Lehrerin sein, und sie bringt viele neue Ideen und Möglichkeiten mit.

Ich wünsche euch allen viel Gutes für den Rest des Jahres, einen glücklichen Anfang des 2004, viel Freude an Eurer Arbeit und Liebe und Frieden in Eurem Leben!
Herzlichst – Eure

Ursula Baumann

Und es wirkt!

Dies ist ein Bericht von Reto Frischknecht (Ottenbach/ZH) zum Core-Kurs Zero Balancing vom Februar 2003

Der herzliche Empfang von Ursula Baumann und Silvana Jacober zum Kurs Core ZB passte hervorragend zum wunderschönen Vorfrühlingswetter. Der Einstieg mit der Pyramidenmeditation hat es mir leicht gemacht, den Kurs von einer Lektion in Ingenieurwissenschaften zu unterscheiden und mich auf eine Entdeckungsreise von Körper und Geist einzulassen.

Dank dem ausgewogenen Mix zwischen Theorie und Praxis ging es schon sehr bald an die Knochenarbeit, um unsere Sinne zu schärfen. Ursula liess viel Raum für Fragen und das Einbringen der Erfahrungen der Teilnehmer, ein wirksames Mittel, um die unterschiedlichen Wissens- und Erfahrungsniveaus abzuholen zum Nutzen aller Teilnehmer. Es war spannend von A bis Z, die grosse Erfahrung und Begeisterung war deutlich spürbar!

Mir wurde verdeutlicht, wie wichtig die regelmässige und möglichst sofortige Anwendung des Gelernten ist. Ein Fitnesscenter in meiner Nähe gab mir die Möglichkeit, ZB bekannt zu machen und in den Räumen des Center anzubieten mit der Bedingung, meinen Ausbildungsstand klar zu deklarieren. So kam ich schon sehr schnell zu Übung und ersten Erfahrungen und darf bestätigen, ZB wirkt!

Einmal mehr mache ich die Erfahrung, dass die wirklich wertvollen Dinge im Kern sehr einfach sind, die Schwierigkeit ist 'nur', sie zu erkennen. Die Lust für mehr ist geweckt, ZB ist für mich eine persönliche Bereicherung, die ich nicht missen möchte!

Kurs von Fritz Smith: ‚The Art of ZB‘ vom 16. – 19. Sept. 2004, Zürich

Wir freuen uns ausserordentlich, dass Fritz nächstes Jahr wieder nach Zürich kommt. Der Kurs ‚The Art of ZB‘ hat zwei Schwerpunkte: Neben dem Verfeinern des Basis-Protokolls stehen die neusten Entwicklungen im ZB im Vordergrund. Der Kurs wird an das ZB-Diplom angerechnet.

Lettre ZB en français

Notre lettre ZB existe aussi en français.

Tu as reçu la version allemande, mais tu préférerais la version française?

Dis-le-nous! On s'en occupera.

Behandlungsliege ‚Astra-Lite‘

Fritz Smith hat einen ZB-Behandlungstisch kreieren lassen, den Ruth Enz hier in der Schweiz vertreibt. Der Astra-Lite ist leicht (12 kg), sehr einfach aufgestellt, dick und weich gepolstert. Kopfteil, Verlängerung und weitere Accessoires können zusätzlich bestellt werden.

Das Basismodell kostet Fr. 1'050.-,
für ZB-KursteilnehmerInnen Fr. 990.-.

Bestellung/Information bei Ruth Enz
Tel.: 01 761 91 39, ruth.enz@tiscalinet.ch

Weiterbildung für diplomierte ZBer

Als ZB-TherapeutIn bist du verpflichtet, alle zwei Jahre zwei Tage Weiterbildung in Zero Balancing zu absolvieren.

Der Besuch von ZB-Super-
visionstagen zählt ebenfalls
als Weiterbildung.

Bitte setz dich bei Unklarheiten
oder Fragen mit dem Sekretariat
in Verbindung.

ZB-Sekretariat

**Alle Anfragen betreffend Daten,
Adressen, Kursanmeldungen:**

Eva-Maria Pally
Bläsistrasse 7
8049 Zürich
Tel.: 01 340 01 66
Mail: info@zerobalancing.ch

ZB-Treff / Austausch

Silvana Jacober ist angehende
ZB-Lehrerin und bietet einen
ZB-Treff im Raum Zürich an
(jeweils 19.00 – 21.00 Uhr).
Das ist die Gelegenheit, dein
ZB zu verfeinern und Fragen
zum ZB zu klären. Es sind alle
herzlich willkommen!

17. November 2003
26. Januar 2004
23. Februar 2004
15. März 2004
19. April 2004

Bestellungen

ZB-Broschüre, Bücher, Kassetten:

Silvana Jacober
Brandstrasse 17
8340 Hinwil
Tel.: 01 937 48 35

ZEN und Zero Balancing

Dies ist eine gekürzte Fassung der ZB – Diplomarbeit von Françoise Perret (Grand Saconnex/GE)

Die Polaritäten

Auf Grund der binären Funktion seines Gehirns denkt der Mensch immer in Gegensätzen: Tag-Nacht, Weiss-Schwarz, Freund-Feind, ja-nein usw. Doch die Realität ist weder schwarz noch weiss, sie ist eine Palette von Grautönen. Nichts ist nur das eine oder das andere, die beiden Pole existieren nicht unabhängig von einander.

Die Existenz ist unteilbar. Sie ist ohne Dualität. Eine einzige Energie belebt sie durch und durch. Das Sein ist eine Einheit, aber um sich zu manifestieren, bedient es sich eines Rhythmus, eines Pulses, wie zum Beispiel das menschliche Leben, das die zwei Phasen der Atmung benötigt, um zu bestehen. Die Erscheinungen hängen von den zwei Gegensätzen ab, wie der Bach, der nur dank seiner beiden Ufern fließen kann. Aber in der Tiefe herrscht die Einheit. (...)

Die grosse Kunst ist es, Harmonie aufrecht zu halten innerhalb der Polaritäten. Ungleichgewicht ist krankmachend. Es braucht die Bewegung des Ausgleichs zwischen den zwei Extremen. In der Mitte, da wo die zwei Kräfte im Gleichgewicht sind und sich aufheben, hält die Bewegung an.

Für den Körper gilt das selbe. Wenn er aus seiner Harmonie heraus fällt, wenn es in einem der beiden Pole ein Ungleichgewicht gibt (physisch, emotional etc.), wird sich dies auf den Gegenpol auswirken. Wenn es energetisch zu viel Fülle oder Leere hat, entstehen Schmerzen, Krankheit oder Unwohlsein.

Das Leben ist Rhythmus

(...) Die Natur der Dinge ist der Rhythmus. Ein Pol ist nichts anderes als die Vorbereitung für den Gegenpol. Man kann nicht einatmen, ohne wieder auszuatmen. Jede Phase ist von der anderen abhängig. Obwohl es scheint, als wären sie Gegensätze, ist jede Phase doch eher eine Ergänzung der anderen. Spannung und Entspannung sind Teile des Rhythmus im ZB. Ich halte, ich lasse los. Ich bleibe, ich gehe weiter. Ich arbeite abwechslungsweise rechts oder links, um diesen Rhythmus, dieses Wiegen, das dem Leben dient, entstehen zu lassen. Das Gleichgewicht ist nichts Fixes, es ist Bewegung.

Der Standpunkt des Beobachters

(...) Bleibt Beobachter, im Zustand des leeren Blattes, ohne Bevorzugung, ohne Vorurteile und ohne feste Ideen. Man muss geschehen lassen können und einfach dem Fluss helfen zu fließen. Der Körper des Klienten wird entscheiden, in welche Richtung. Wenn auch die Person, die ZB erhält, im Zustand des Beobachtens bleiben kann, wird sie im Verständnis ihres Selbst weiter kommen. Dies ist schwierig zu erklären, denn wir leben in einer Welt, wo man immer für oder gegen etwas sein muss. Hat man hingegen die Möglichkeit, kurz anzuhalten und sich selber zuzuhören, ist dies eine riesige Chance.

Präsent sein

Lebt jeden Augenblick eures Lebens und lasst euch von diesem den Weg zeigen. Euer bewusstes Herz wird hören. Wenn ihr fühlt, das die Dinge sich zur richtigen Zeit, gemäss ihrer Natur, vollenden, werdet ihr nie mehr das Gefühl von Misserfolg haben, sondern das Gefühl von Befreiung von der Vergangenheit. Die genaue Mitte ist euer wirkliches Zentrum, der Zustand göttlichen Bewusstseins. Aufgehoben in der Essenz eures Seins werdet ihr die Hände öffnen, wenn nötig oder sie schliessen, wenn es die Situation verlangt. Der bewusste Mensch entscheidet nicht zum voraus, er lässt sich vom Leben leiten. (...)

Open Forum mit Fritz Smith vom Juli 2003

Monika Stoffel (Opfikon/ZH) hat den folgenden Bericht verfasst.

Mit sehr gemischten Gefühlen ging ich am Donnerstag nach Zürich. Mangelndes Selbstvertrauen und Unsicherheit wurden durch die Tatsache verstärkt, dass ich von Ursula Baumann wusste, dass da noch 22 andere KursteilnehmerInnen sein werden. In meinem Kopf drängte sich die Frage, ob ich auch mithalten kann.

Doch als mich Fritz Smith in der Schule so warmherzig begrüßte, war ein grosser Teil meiner Bedenken wie weggeflogen. Es war meine erste Begegnung mit Fritz. Seine innere Ruhe war ansteckend und wirkte sich auf den ganzen Kurs aus.

Nach der Theorie gab es am Nachmittag den ersten ZB-Austausch. Ich arbeitete mit Tim Newman zusammen. Auch ihn traf ich zum ersten Mal. Ich wusste, dass er ZB-Lehrer ist, und so kam ich ganz schön ins Schwitzen. Doch alles ging gut.

Am Freitag sowie auch an den anderen Tagen begannen wir mit der Pyramide. Sie gibt viel Kraft und Raum, so dass das Lernen irgendwie einfacher wird. Wir hatten viel Theorie und praktische Übungen. Die praktischen Übungen sind immer wieder gut, denn man kann vieles verbessern und bekommt auch mehr Sicherheit.

An den folgenden zwei Tagen hatten wir praktische Übungen und gegenseitigen ZB-Austausch. Und doch war jeder einzelnen Tag speziell.

open
forum

ERFAHRUNGSBERICHT

An einem der beiden Tage gab es für Ella und Markus die Abschlusszeremonie, denn beide hatten in diesem Jahr das Diplom absolviert. Jeder von ihnen bekam von Fritz sein ganz eigenes Fulcrum.

Fritz zeigte uns auch noch, wie man ein Knie behandeln kann, und ich durfte Modell sein. Es war spannend zu beobachten, wie sich mein Knie, welches in letzter Zeit sehr schmerzte und geschwollen war, sich nach ca. zwei Stunden viel leichter bewegen liess.

Und bis heute geht es besser.

Zum Abschluss am Sonntag bekam jeder der Gruppe von Fritz ein persönliches Fulcrum. Die vier Tage in Zürich waren sehr spannend. Obwohl wir eine viersprachige Gruppe waren, gab es keine Kommunikationsprobleme, denn Ursula, Tim und Giorgio übersetzten alles von Englisch auf Deutsch, Französisch und Spanisch.

Ich möchte mich auf diesem Weg noch bei allen bedanken, welche mir in diesen Tagen zur Seite standen. – Ich freue mich jetzt schon auf die nächsten ZB-Tage.

Das Lernen von Selbstvertrauen, Toleranz und Liebe durch Zero Balancing

Dies ist eine gekürzte Fassung der ZB-Diplomarbeit von Markus Etzensberger (Burg/FR)

Mein erster Kontakt mit dem Zero Balancing war im Januar 2000 hier in der Schweiz mit Tim Newman. Ich war von Anfang an sehr an der Art und Weise interessiert, wie die Lehrer den Stoff vermitteln würden und was für Leute das sein mögen, da ich von meinen vorherigen Ausbildungen her an einen Unterricht gewohnt war, welcher für persönliche Interpretationen nicht besonders viel Platz übrig liess. Also war mein Staunen nicht gering, als ich langsam merkte, dass im Zero Balancing sehr viele Freiheiten vorhanden sind, ja wir sogar ermutigt wurden, unsere eigenen Techniken und Ideen zu verwirklichen.

(...) Die einfühlsame Art von Tim, und diesen Monat in Zürich von Fritz, hat mir sehr viel über Liebe, Respekt, Toleranz und Selbstwertgefühl vermittelt. (...)

Liebe

Seit ich mit Zero Balancing in Kontakt gekommen bin, fing ich immer stärker an zu fühlen, dass es Menschen gibt, die eine bedingungslose Liebe leben, oder sich zumindest sehr grosse Mühe geben, dies zu tun. Das hat in mir, nicht zuletzt auch durch die erhaltenen Sitzungen im Zero Balancing, etwas geweckt, dass so stark und gross ist, dass es mir zu Beginn fast Angst machte. Meine Liebe. Diese auf eine Weise zurückzubekommen und wiederzuentdecken, die mir erlaubt, meine ganze Persönlichkeit und Eigenständigkeit zu behalten und gleichzeitig meinen Weg zu Selbstvertrauen, Toleranz und Liebe zu fördern, ist ein riesiges Geschenk für mich. Es zeigt mir auf, dass ich alle zum Leben

nötige Liebe haben kann, dass es bei mir mit mir beginnt und bei Gott endet. Das heisst für mich auch, dass alles, was dazwischen liegt, also Menschen, Tiere, Pflanzen, Steine, die Mutter Erde und der Kosmos, mit der selben Energie und Liebe haushalten. Somit fliesst Gott durch alles, und in dem Moment brauche ich mich nicht mehr zu sorgen und kann meine Liebe grosszügig geben, was mir wiederum erlaubt, Liebe anzunehmen. Diese ganze Erfahrung innert ein paar Minuten zu machen, ausgelöst durch ein Fulcrum an den unteren Rippen welches wir am Üben waren, hat mich fast umgehauen, und die Glückstränen sind nur so geflossen. Zu merken, dass ich mit dem Zero Balancing auch Arbeiten auf der psychischen Ebene machen kann, und gleichzeitig an mir zu erfahren, wie extrem stark das sein kann, das hat mich glatt umgehauen und meine Freude am Zero Balancing ist noch einmal um ein Vielfaches gestiegen. Das ist jetzt drei Wochen her, und ich brauche noch immer Zeit um die ganze Tragweite dieser Erfahrung abzuschätzen. Aber ich weiss, das ich alle Zeit habe, die ich brauche. Danke.

Zusammenfassung

Dies sind alles Erkenntnisse, welche ich durch das Zero Balancing erfahren habe. Sei es in Kursen, durch das Behandeln oder durch die Sitzungen, welche ich von verschiedenen Personen erhalten habe. Es ist für mich wieder einmal genau das Richtige zum rechten Zeitpunkt aufgetaucht, und glücklicherweise habe ich es auch noch bemerkt. Es macht alles ein wenig leichter und einfacher, sozusagen noch viel lebenswerter. Etwa so wie das Zero Balancing selbst; wie ein weisses Blatt, auf welches man malen kann, was uns gerade inspiriert, was von unserer Aufmerksamkeit und Intuition angezogen wird. (...)

Liebe ohne Toleranz und Toleranz ohne Selbstvertrauen sind schlicht unmöglich zu leben.