



**...25.Newsletter...25.Newsletter...25.Newsletter...**

# **„Ohne Schmerz gibt es keine Bewusstwerdung“**

**C. G. Jung**

*»Ohne Schmerz gibt es keine Bewusstwerdung. Menschen tun alles, egal wie absurd, um ihrer eigenen Seele nicht zu begegnen. Man wird nicht erleuchtet, in dem man sich Figuren aus Licht vorstellt, sondern indem man die Dunkelheit bewusst macht.«*

*C.G. Jung*

Das ist ein ungemütlicher Text. Er ist ungemütlich, weil wir alle wissen, dass er wahr ist und mehr oder weniger auf jeden von uns zutrifft.

Jeder von uns kennt die Kind-Herdplatte-Lektion. Solange das Kind selber nicht die schmerzhafteste Erfahrung der heißen Herdplatte macht, wird es lediglich auf Geheiss oder Anraten der Mutter wohl kaum darauf verzichten, die offenbar äusserst spannende heiße Herdplatte anzufassen.

Das Resultat ist bekannt. Das Kind wird es nicht wieder tun. Es tut weh. Es schmerzt.

Auch im Erwachsenenalter sind wir nicht vor der Kind-Herdplatten-Lektion

gefeit. Im Berufsleben, im Beziehungsleben, im spirituellen Leben, überall lauern heisse Herdplatten. Und sie sind einfach unglaublich anziehend und spannend. Egal was andere dazu sagen, sie ziehen uns magisch an. Wir wollen SELBER diese Erfahrung machen. Das ist unser gutes Recht. Das hat einen Sinn. Es liegt in unserer Natur. Wir lernen daraus.

George Bernhard Shaw schreibt darüber:

*„I never resist temptation because I have found things that are bad for me do not tempt me.“*

Aber wir alle wissen, dass diese Herdplatten manchmal ganz schön listig versteckt sind und tierisch schmerzen können. Und manchmal erkennen wir sie erst, wenn es zu spät ist und wir haben uns schon wieder verbrannt! Autsch! ☺

Offenbar steckt ein tiefer Sinn hinter diesem Vorgang. Die Intelligenz oder die Liebe, die uns alle unbewusst oder manchmal halbbewusst führt und leitet, weiss genau, dass der Mensch so abgrundtief Gewohnheitstier und faul ist, dass er nur dann wirklich etwas ändert, wenn er spürt, wie sich die Messerspitze langsam aber schmerzhaft in den Hals bohrt.

Manchmal nützt nicht mal das etwas und der Mensch entscheidet, sich durch seine Angst oder seine unbewusst destruktiven Muster langsam umzubringen oder gleich selbst Hand anzulegen.

Aber meistens nützt es eben doch, zumindest auf lange Sicht. Die Liebe, das Leben oder Gott oder wie man es auch nennt, ist sehr pragmatisch. Die weiss genau was nützt und was nicht nützt. Und schickt uns genau das (jedem sein Eigenes...) was wir brauchen um zu lernen. Zu lernen für was?

Damit wir selbstbestimmt und glücklich und befreit aus unserer geschenkten Energie in unserem Innern positive Erfahrungen und Entscheidungen kreieren.

Aber sehr oft entscheiden wir uns trotz der Erfahrung der heissen Herdplatte gerade nochmals für die heisse Herdplatte, so wie es Albert Einstein sagt:

*"Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten."*

In dem Sinne sind wir alle manchmal mehr oder weniger Wahnsinnige, weil wir alle bzgl. einem Thema manchmal viele, viele Male den genau gleichen Weg gehen, obwohl wir schon zigmal die Erfahrung machten, dass er nicht zum Glück führt.

Auch das ist sinnvoll. Aber eine gewisse Tragik liegt dennoch darin. Wie ein Kind, das das gleiche Märchen zimal hören will, um ein darin enthaltenes Thema innerlich zu verarbeiten, so müssen auch wir oftmals ein schwieriges Thema zimal schmerzhaft durchleben, um daraus die nötigen Schlüsse zu ziehen und entsprechende Schritte für einen alternativen Weg gehen zu können.

Aber was hilft uns dann, damit wir aus diesem Kreislauf des Verbrennens herauskommen?

Viele Menschen tun wirklich alles, wie es C.G. Jung sagt, um ja nicht zum Kern des Problems vorzudringen und geben allem Andern oder Anderen die Schuld, dass dies oder jenes nicht klappt im Leben. Oder sie müllen sich mit unwichtigen Tätigkeiten und oberflächlichen Kontakten zu, um ja nicht mit dem Schmerz konfrontiert zu werden. Dann kommt früher oder später der Schmerz umso heftiger.

Schade, denn unterhalb des Schmerzes würde das Licht warten...

Was aber, wenn wir uns tatsächlich entscheiden, den Schmerz oder den Konflikt in uns anzuschauen? Was hilft dann? Was befreit uns dann vom Schmerz? Und lässt uns wirklich in eine neue innerlich erlebte Erfahrungswelt eintauchen?

Jeder und jede hat eigene Mittelchen: schnelles Entscheiden in einer kniffligen Situation ist für die Einen genau das Richtige, für die Andern ist „darüberreden“ mit Freunden oder Therapeuten das Beste, um neue Erkenntnisse zu gewinnen und weiterzukommen, wieder andere müssen je nach Wichtigkeit des Themas lange wühlen oder wiederkauen, um aus diesem inneren Gewusel die stimmigen Entschlüsse und Ausrichtungen ziehen zu können.

Oder es ist eine Mischung aus diesen oder noch anderen Wegen.

Es gibt noch einen Weg, wie man den Schritt machen kann. Den Schritt vom Erkennen des Schmerzes zum Überwinden des Schmerzes in ein anderes Land hinein. Eckhart Tolle beschreibt es in seinem wunderbaren Büchlein „Jetzt – die Kraft der Gegenwart“:

*„...Wenn du dem Schmerz aber nicht entgegentrittst, wenn du das Licht des Bewusstseins nicht in deinen Schmerz bringst, dann wirst du gezwungen sein, ihn immer und immer wieder zu erleben... Wenn du ihn aber beobachtest, sein Energiefeld in dir fühlst und ihm deine Aufmerksamkeit gibst, dann ist die Identifikation sofort gebrochen. Eine höhere Dimension von Bewusstsein ist eingetreten... Jetzt bist du der Zeuge oder der Beobachter des Schmerzes. Das*

*bedeutet, er kann dich nicht länger benutzen, indem er vorgibt du zu sein, und er kann sich nicht länger durch dich nähren. Du hast dann deine eigene innerste Stärke gefunden. Du hast Zugang zur Kraft der Gegenwart gefunden... Ihn zu beobachten ist genug. Ihn zu beobachten beinhaltet, ihn anzunehmen als Teil dessen, was in diesem Moment ist. Der Schmerz besteht aus eingeschlossener Lebensenergie, die sich von der Ganzheit deines Energiefeldes abgespalten hat und durch die unnatürliche Identifikation mit dem Verstand zeitweise autonom geworden ist. Sie hat sich gegen sich selber und gegen das Leben gerichtet, wie ein Tier, das seinen eigenen Schwanz zu verschlingen versucht...*

*...Anhaltende bewusste Aufmerksamkeit durchtrennt die Verbindung zwischen dem Schmerz und deinen Gedankenabläufen und löst den Umwandlungsprozess aus. Es ist, als würde der Schmerz zum Brennstoff für die Flamme deines Bewusstseins. Es leuchtet dann umso heller. Das ist die verborgene Bedeutung der alten Kunst der Alchemie, der Verwandlung von unedlen Metallen in Gold und von Leiden in Bewusstheit. Die innere Spaltung wird geheilt und du wirst wieder ganz.*

Ist das nicht ein wunderbar segensvoller und hilfreicher Text? Ich bin immer wieder ganz hingerissen von diesem Worten. Das Licht unseres Bewusstsein löst die Illusion auf und integriert den vermeintlich abgespaltenen Teil von uns selber und macht uns ganz. Die Energie des abgespaltenen Teils ist dann auch noch gleich integriert und macht uns stärker als je zuvor. Einfach nur indem man mit Wohlwollen HINSCHAUT. Ist das nicht ein unglaublich einfacher und befreiender Weg? Ich selbst durfte schon einige Male diese Erfahrung machen. Christus sagt: „Die Wahrheit wird euch frei machen!“

Oder Rumi, der unglaublich poetische Mystiker schreibt:

*„Deine Aufgabe besteht nicht darin, die Liebe zu suchen, sondern in dir selbst alle Schranken zu finden, die du gegen sie aufgerichtet hast.“*

Ich wünsche uns allen, dass wir jeder auf seine Weise mutige Schritte auf uns zu machen, damit wir wahrhaft bei uns ankommen.

Denn Advent heisst übersetzt: ANKOMMEN.

*Ich möchte Euch gern auf einige Veranstaltungen aufmerksam machen:*

# OFFENES Konzert

anlässlich der Aktion „1 Million Sterne“

**nächsten Samstag 13. Dezember**  
**ca. 19.00 – 21.00 Uhr**  
**Hofkirche Luzern**



Es erklingen indianische Flöten, tibetische Klangschalen und Kristallklangschalen.

Ein- und Austritt frei. Einfach reinkommen, runterfahren und genießen. Und wenn man genug hat wieder rausgehen. 😊

# Wiehnachtsmärcht Stans



Nächstes Wochenende Sa & So 13./14. Dezember

Samstag: 10.00 – 21.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 17.00 Uhr

Wem fehlt noch ein **sinnvolles** Weihnachtsgeschenk? An meinem Stand wirst Du fündig! :-)

## **ACHTUNG:**

**Mit dem Stichwort „ANKOMMEN“  
bekommst du 10 % Rabatt an meinem  
Stand!!! 😊**

# Yoga & Klang 2015

Erholungswochenende

## YOGA & KLANG

im Visionshaus Ringgenberg  
am Brienersee



13.-15. März 2015 /  
20.-22. November 2015

Das erstmalig durchgeführte **Erholungswochenende** „Yoga & Klang“ im letzten Sommer war ein Erfolg. Die Verbindung von Yoga und Klangmassage hat sich wie erwartet hervorragend bewährt und die Teilnehmer waren begeistert.

Gerda und ich haben uns deshalb entschlossen auch im nächsten Jahr einen Kurs durchzuführen und zwar vom

**20. – 22. November 2015**

**Anmeldeschluss 17. August 2015 !**

Eine gute Idee, sich im düsteren und nebligen November etwas wirklich Gutes zu tun und Körper und Seele durchatmen zu lassen.

**Aufgewertet** wird das Wochenende von einer brandneuen **Sauna**. Zusammen mit dem bereits bestehenden **Hotpot** unter freiem Sternenhimmel und dem natürlichen **Schwimmteich** wird am Samstag-Abend ein **„Wellness-Abend“** zwischengeschaltet, um einerseits dem Erholungs- und Regenerationsgedanken dieses Wochenendes mehr Gewicht zu geben und andererseits Raum zu schaffen, damit sich die intensiven, ausgleichenden Prozesse, die durch Yoga und Klangmassage in Gang gesetzt werden können, in unseren Systemen integrieren und positiv auswirken können.

Dazu werden wir von einer tollen Köchin kulinarisch verwöhnt. Therese Schori (madhura.ch) kocht sensationell gut. Sie bereitet die Speisen ayurvedisch leicht, bekömmlich und sehr lecker zu. Eigentlich das schon ein Grund, dieses Erholungswochenende zu buchen!

Den **wunderschönen Yoga-Klang-Pavillon** und die **themenorientierten 2-Bett-Zimmer** tragen das ihre zu diesem wunderbaren Haus bei (Fotos siehe unten)

Gerda und ich freuen uns jetzt schon wieder auf ein wunderbares Wochenende der Erholung und der Inspiration im kalten und grauen November. Die Ausschreibung seht ihr durch folgenden Link. Und ein paar Fotos könnt ihr hier anschauen:

<http://www.luzern-yoga.ch/index.php?/kursangebot/yoga--klang/>



Es sind keinerlei Vorkenntnisse für dieses praktisch ausgerichtete Erholungswochenende nötig. Klangschalen und Yogamatten werden zur Verfügung gestellt.

Der Kurs ist auch eine **perfekte Einführung in die Welt der Klangmassage**, oder eine **perfekte Einführung in die Welt des Yoga** (wird ruhig-sanft, individuell und kompetent von Gerda angeleitet).

Beginn: Am Freitag um 18.30 Uhr mit dem Nachtessen

Ende: Am Sonntag um 13.30 Uhr nach dem Mittagessen

Preis: 580 Fr. (alles inkl.: Kurskosten, Kost und Logis)

Weitere Infos und Anmeldung (ab sofort möglich) bei mir oder bei Gerda Imhof (dipl. Yogalehrerin YS/EYU), [gerda@luzern-yoga.ch](mailto:gerda@luzern-yoga.ch), 077 420 42 78

# Indianische Flöte Einführungs-/Spielkurs



Die beliebten Kursnachmittage gehen auch im nächsten Jahr weiter.  
Das nächste Datum:

**Samstag, 9. Mai 2015**

Es hat noch freie Plätze

Nähere **Infos** auf meiner Webseite:

<http://samuel-staffelbach.ch/Indianerfloeten-Seminare.html>

# Klang und Stille

## Einführungskurs in Stans



Das einfache aber wirkungsvolle Konzept der Kombination von Klangschalen-Massage und Meditation, das ich in den letzten drei Jahren mit Bruder Daniel OSB im Benediktinerkloster Fischingen/TG entwickelt habe, kommt nach Stans. An drei Abenden werden wir die simplen Grundlagen der Meditation und der Klangmassage erarbeiten und erste Erfahrungen machen können.

Das Auflegen von Klangschalen führt in eine angenehme Entspannung und ermöglicht Versöhnung im und mit dem eigenen Körper, den eigenen Gefühlen und den eigenen Gedanken. Diese Erfahrung vertiefen wir in der Stille der Meditation, damit sich die Ruhe des Geistes, des Körpers und der Seele noch mehr in unser Wesen einnisten kann.

Diese zwei ausserordentlich wirksamen Mittel zur inneren Ausgeglichenheit befruchten und verstärken sich gegenseitig auf angenehme Weise. Das Ergebnis kann nicht beschrieben, sondern nur erlebt werden. Beide Methoden sind einfach zu erlernen und werden sorgfältig eingeführt.

**Sollte dieses Angebot An-„Klang“ finden, kann sich eventuell eine Gruppe bilden, die sich auch nach diesen drei Abenden regelmässig für diese wunderbare Form der Regeneration und des Atemholens trifft!**

Ort: Pfarreiheim Stans/NW. Knirigasse 4

Hier der Orts-Link:

<https://www.google.com/maps/place/Knirig.+4,+6370+Stans,+Schweiz/@46.9567999,8.3646782,356m/data=!3m1!1e3!4m2!3m1!1s0x478ff7060fd98993:0xe921406381273c24>

Daten:

**Freitag, 09. Januar** 19.00 – 21.30 Uhr : **Einführung Klangschaalen-Massage**

**Freitag, 23. Januar** 19.00 – 21.30 Uhr : **Einführung Meditation**

**Freitag, 30. Januar** 19.00 – 21.30 Uhr : **Vertiefungsabend**

Wer bereits einen Klangschaalen-Massage-Schnupperabend oder –kurs bei mir besucht hat, kann direkt am zweiten Abend (23. Jan.) mitmachen. Für den dritten Abend am 30. Jan. ist der Besuch des zweiten Abends am 23. Jan. aber Bedingung.

Kosten: Der erste Abend am 9. Januar ist kostenlos, Türkollekte. Der zweite und dritte Abend kosten je Fr. 25.00. Teilnehmerzahl beschränkt.

**Empfehlung:** Woldecke, Matte, Kissen und Meditationskissen/-bänkli mitbringen. Dünne Matten und Klangschaalen werden zur Verfügung gestellt.

**Anmeldung für den Abend „Klangschaalen-Massage“ vom 9. Januar:**

**Bis spätestens 5. Januar auf:**

<http://aktuel.ch/index.php/component/content/article/85-programm/jahresprogramm-2015/123-klang-und-stille-erleben>

**Anmeldung für die Abende vom 23./30. Januar:**

**Bis spätestens 10. Januar auf:**

<http://aktuel.ch/index.php/component/content/article/85-programm/jahresprogramm-2015/123-klang-und-stille-erleben>

# Klangschalen-Massage

## Schnupperabende

Spielerische Einführung in die Welt der Klangschalen und der Klangtherapie

Klang ist mehr als blosser Schönheit, mehr als Unterhaltung! Klang war in allen grossen, alten Hochkulturen Medizin und Therapeutikum.

Tibetische Klangschalen auf den Körper gelegt ist eine einfach zu erlernende Möglichkeit, sich dieser wunderbaren Heilkraft zu öffnen.

Sie erleben und erfahren an diesem Abend die wohltuende Heilkraft des Klangs von tibetischen Klangschalen. Die entspannenden und regenerierenden Vibrationen dieser jahrtausendalten rituellen Klangkörper auf dem eigenen Körper berühren jedermann und jedefrau. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

### Daten Januar 2015:

- **Freitag, 9. Januar 2015, 19.00 – 21.30 Uhr, Pfarreiheim Stans.**  
Gratis – Türkollekte. Empfehlung: Wolldecke, Matte und Kissen mitbringen. Dünne Matten und Klangschalen werden zur Verfügung gestellt.

Mehr Infos und Anmeldung **bis Montag 5. Januar 2015** auf [www.akturel.ch](http://www.akturel.ch) oder gleich hier:

<http://akturel.ch/index.php/component/content/article/85-programm/jahresprogramm-2015/123-klang-und-stille-erleben>

- **Donnerstag 22. Januar 2015, 19.00 – 21.30 Uhr, grosser Saal Pfarreizentrum St. Anton, Langensandstrasse 5, 6000 Luzern**  
Eintritt: 17 Fr.  
Anmeldung bis 15. Januar 2015 an Dagmar Flückiger, Tel. 041 360 95 81 oder [moelders@bluewin.ch](mailto:moelders@bluewin.ch)  
Wolldecke und Kissen mitbringen. Dünne Matten und Klangschalen werden zur Verfügung gestellt.  
Info und Anmeldung auch hier:

<http://samuel-staffelbach.ch/PDFs/Klangschalenmassage-Schnupperabend-St-Anton-Januar-2015.pdf>

# Klangschalen-Massage Einführungskurse



**27. Feb. – 1. März 2015 im Kloster Ilanz/GR**

<http://www.hausderbegegnung.ch/de/haus-der-begegnung/>



Ab ins Kloster in der Bündner Bergwelt für ein Wochenende mit viel Erholung, Entspannung und nebenbei etwas ganz Tolles lernen, das einem nachher immer wieder hilft, runterzufahren und sich und Anderen etwas Gutes zu tun...

**Vorschau für die weiteren Einführungskurse im Herbst:**

**13. – 15. November im Via Cordis, Flüeli-Ranft/OW**

[http://viacordis.ch/de/01\\_kurse/kurse\\_detail.php?id=240505](http://viacordis.ch/de/01_kurse/kurse_detail.php?id=240505)

**27. - 29. November 2014 im Kientalerhof, Kiental/BE:**

<http://www.kientalerhof.ch/cms/wp-content/kurse/kurs-1978.html>

# Klangschalen-Massage

## Fortsetzungskurs



**17. – 19. April 2015 im Via Cordis, Flüeli-Ranft/OW**

[http://viacordis.ch/de/01\\_kurse/kurse\\_detail.php?id=240504](http://viacordis.ch/de/01_kurse/kurse_detail.php?id=240504)

Der dieses Jahr im April erstmals durchgeführte und von allen geschätzte Fortsetzungskurs in Klangschalen-Massage wird auch nächstes Jahr wieder durchgeführt! Er beinhaltet in etwa folgende Themen:

- **Neue Elemente der Klang-Massage**
- **Aura-Arbeit und erweiterte Harmonisierungstechniken**
- **Arbeit mit dem Feng-Gong**
- **Die individuelle Klang-Massage**

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist der Besuch einer meiner Einführungskurse oder eines ähnlichen Kurses.

Es besteht bereits jetzt die Möglichkeit sich im Via Cordis für diesen Kurs anzumelden. Mit dem Link oben kommst du automatisch zur entsprechenden Seite des Kurshauses und kannst Dich dort anmelden.

# 9. Klangmassage- Anwender-Abend



Für diejenigen, die bereits einen meiner Basiskurse in Klangschalen-Massage besucht haben, gibt's zum Üben, Geniessen und Neu-Lernen den 2-monatlich stattfindenden Anwender-Abend.

**Freitag 20. Februar von 19.00 bis ca. 21.30 Uhr**

Übernächste Male: 24. April, 19. Juni  
Kosten pro Person: 35 Fr.  
Durchführung: ab 6 Personen  
Ort: Yogagemeinschaft Luzern, Hirschengraben 13a,  
6003 Luzern  
Ortslink hier: [http://samuel-staffelbach.ch/Klangschalen-Massage\\_Anwendergruppe.html](http://samuel-staffelbach.ch/Klangschalen-Massage_Anwendergruppe.html)  
Anmeldung: [info@samuel-staffelbach.ch](mailto:info@samuel-staffelbach.ch)  
oder per Telefon 041 610 03 07

# Wasser-Klang-Essenzen



Die Kursdaten fürs erste Halbjahr 2015:

**24. Februar 2015 Einführungskurs**

**25. Februar 2015 Fortsetzungskurs**

**Anmeldungen** sind für diese Tage direkt bei der Firma Phytomed AG in Burgdorf möglich. Nicole Wepler: 034 460 22 42 oder [weppler@phytomed.ch](mailto:weppler@phytomed.ch)

**Mehr Infos** für diese Kurse über diese Links:

Einführungskurs:

[http://www.phytomed.ch/platform/content/Events/2740/24.02.15\\_Wasser\\_Klang\\_Essenzen\\_EK.pdf](http://www.phytomed.ch/platform/content/Events/2740/24.02.15_Wasser_Klang_Essenzen_EK.pdf)

Fortsetzungskurs:

[http://www.phytomed.ch/platform/content/Events/2741/25.02.15\\_Workshop\\_Wasser\\_Klang.pdf](http://www.phytomed.ch/platform/content/Events/2741/25.02.15_Workshop_Wasser_Klang.pdf)

# Heilgottesdienste u. Heilmeditationen mit Roman Grüter, dem bekannten spirituellen Heiler



Hier die Daten für die beliebten Heilgottesdienste **im Bildungshaus Matt Schwarzenberg LU** bis Ende 2015:

**17. Dez./ 7. Jan. 2015/ 4. Feb./ 11. März/ 22. April/ 6. Mai/ 3. Juni/  
2. Sept./ 14. Okt./ 4. Nov./ 16. Dez.**

Die **Heilabende mit Roman Grüter** finden 2015 **NEU** im Saal des Pfarreizentrums **St. Michael in Luzern** statt. Parkplätze gibt es rundherum genügend. Bus Nr. 7 hält auch in der Nähe (Haltestelle Rodtegg oder Sternmatt).

Hier die Daten bis Ende 2015:

**20. Jan./ 3. März/ 28. Apr./ 9. Juni/ 7. Juli/ 15. Sept./ 20. Okt./  
10. Nov./ 15. Dez.**

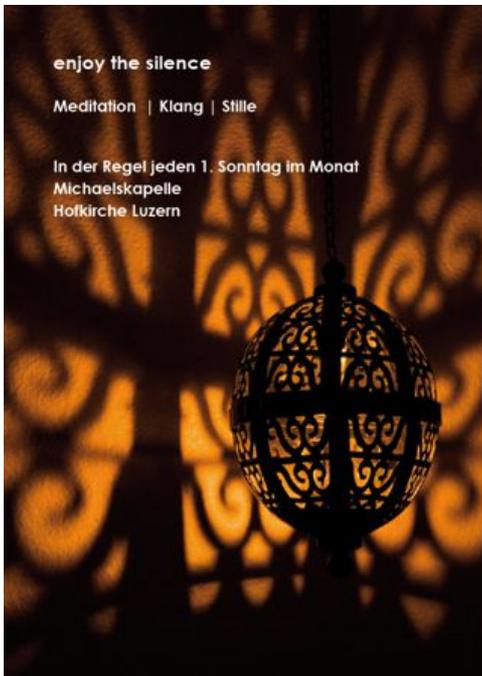
Wie immer auch mit Infos abrufbar auf meiner Homepage hier:

[http://samuel-staffelbach.ch/Veranstaltungen\\_Roman-Grueter.html](http://samuel-staffelbach.ch/Veranstaltungen_Roman-Grueter.html)

oder über die Homepage von Roman Grüter hier:

<http://www.roman-grueter.ch/>

# Enjoy the Silence



## Eine Stunde der Achtsamkeit...

Geht fortlaufend weiter...

Einfach in seiner eigenen Energie und der wunderbaren Stille SEIN und das Bewusstsein sich in seiner Anschauung verändern lassen...

!

**Ort:** Michaelskapelle, Hofkirche Luzern

**Daten 2015 mit mir:**

**1. Feb./ 29. März/ 7. Juni/ 27. Sept./ 6. Dez.**

**mit Ursula und Christin:**

**4. Jan./ 1. März/ 3. Mai/ 6. Sept./ 25. Okt.**

**jeweils 19.30 bis 20.30 Uhr**

**Eintritt frei**

Ich wünsche uns allen, dass wir mehr und mehr ankommen... 😊

## **Euer Samuel Staffelbach**



Samuel Staffelbach  
Schmiedgasse 46  
CH-6370 Stans  
041 610 03 07  
077 403 31 52  
Klang & Musik  
Instrumente & Seminare  
Therapie  
[www.samuel-staffelbach.ch](http://www.samuel-staffelbach.ch)  
[info@samuel-staffelbach.ch](mailto:info@samuel-staffelbach.ch)