

# Sonja Kessler

---



Sonja Kessler ist die inspirierende Gründerin und Herzfigur von Sonja's Gabenwelt – einem Ort der Bewusstseinsentfaltung, inneren Klarheit und liebevollen Hinwendung zum eigenen Wesen. Als spirituelle Gabenlehrerin verbindet sie intuitive Weisheit mit geerdeter Lebenspraxis und begleitet Menschen darin, den Zugang zu ihrer eigenen inneren Wahrheit zu finden. Ein zentraler Kern ihres Wirkens ist die Hinführung zu spiritueller Freiheit – dem inneren Raum, in dem Menschen sich selbst wahrhaftig begegnen, alte Begrenzungen lösen und aus der eigenen Essenz heraus leben können.

Sonja gilt für viele als Vorbild und lebendiges Beispiel für gelebte Liebe. Durch ihre herzliche Präsenz schafft sie einen Raum, in dem Menschen sich sicher fühlen, ihre lichten Gefühle wahrzunehmen, ihnen zu vertrauen und sie in ihrem Leben zum Ausdruck zu bringen. In ihrer Gegenwart erfahren Menschen, wie befreiend es ist, nicht länger über Angst oder Pflicht gesteuert zu sein, sondern über Liebe, Wahrhaftigkeit und innere Weite.

Sie wurde in Frauenfeld in der Schweiz geboren und wuchs auf einem Bauernhof im Thunbachtal auf. Die Natur, die sie umgab, prägte früh ihr tiefes Gespür für das Menschsein. Die Rhythmen des Windes, die Veränderungen der Jahreszeiten, das Gras unter den Füßen und das Leben im Einklang mit der Umwelt lehrten sie, aufmerksam zu sein und die subtilen Qualitäten des Alltags wahrzunehmen. Schon früh entwickelte sie eine Liebe zur Bewegung in der Natur: Sie fährt Ski, wandert, macht ausgedehnte Spaziergänge, nutzt das Velo für körperliche Ausdauer und geht ins Krafttraining, um ihre Muskulatur zu stärken.

Schon in jungen Jahren zeigte Sonja ihr naturverbundenes Interesse an der Begleitung von Menschen. Bevor der Begriff Waldpädagogik alltäglich wurde, führte sie Kindergruppen durch den Wald und schuf Räume, in denen Entdeckung, Spiel und Selbstvertrauen Hand in Hand gingen.

Im Laufe ihres Lebens sammelte sie vielfältige Erfahrungen in diversen Berufen und Ausbildungen. Sie arbeitete als Au-pair, Restaurantfachfrau, Schriftenmalerin, Bäuerin, Kräuterfrau und Referentin – Tätigkeiten, die ihr ein breites Spektrum an heilendem Lebenswissen schenkten. Sie absolvierte Ausbildungen als Focusing- und Bachblüten-Therapeutin, um Menschen darin zu unterstützen, ihre innere Stimme zu hören, Vertrauen zu entwickeln und emotionale Balance zu finden. Zudem ist sie als

diplomierte Eltern- und Erwachsenenbildnerin tätig und vermittelt Wissen geduldig und praxisnah.

Durch ihre langjährige Tätigkeit in der Familienbegleitung sowie in der Hospiz- und Sterbebegleitung hat Sonja ein tiefes Verständnis für die menschliche Existenz, Beziehungen und Übergangszeiten entwickelt. Sie begegnet Menschen mit Würde, Mitgefühl und Präsenz – besonders in sensiblen Lebensphasen.

Ihre spirituelle Erfahrung, therapeutische Kompetenz und pädagogische Klarheit flossen in die Entwicklung der Gabenpädagogik ein. Dieser einzigartige Ansatz geht davon aus, dass jeder Mensch innere Gaben, Talente und Potenziale in sich trägt, die erkannt, genährt und bewusst gelebt werden können. Diese Arbeit schafft Orientierung und Selbstvertrauen und ermöglicht eine harmonische Integration von Geist, Seele und Körper.

Auch als Künstlerin und Autorin bringt Sonja ihre innere Welt sichtbar zum Ausdruck. Ihre Bilder und Texte offenbaren die stille Tiefe und Klarheit, die ihre Arbeit und Heilungsprozesse prägen.

Aus der Beobachtung heraus, wie viele Menschen innerlich erschöpft, aber nach außen funktionsfähig sind, verwirklichte sie ein Bildungszentrum der Gaben. Hier werden Zuhören, Innehalten und echtes Miteinander wieder gelehrt. Heute zeigt Sonja Menschen jeden Alters, wie sie ihre eigene innere Liebeskraft sichtbar machen können und ein Leben in Tiefe, Klarheit und authentischer Stärke führen – getragen von Präsenz, Autorität und dem Einverständnis mit dem eigenen Lebensrhythmus.