

Gewerbe & Gastronomie

Begegnen und berühren

Biel Vor etwas mehr als einem Jahr hat sich Sabrina Leo in Biel selbstständig gemacht. Die Beraterin und Masseurin erklärt, warum sie Frauen ins Zentrum stellt, am liebsten mit den Händen arbeitet und wie sich zwei Wege gekreuzt haben.

Raphael Amstutz

«Im Kern geht es immer um Beziehung, Begegnung und Berührung», sagt Sabrina Leo auf die Frage, ob es einen Unterschied mache, ob sie mit Kindern, Frauen oder Männern arbeite. Die 43-Jährige hat viele Jahre Erfahrung im pädagogischen Bereich. Sie hat – unter anderem – als Kleinkindererzieherin und Kita-Leiterin gearbeitet, in der Elternbildung und Frühförderung.

Ende 2020 dann der Schritt in die Selbstständigkeit als Teil der Praxisgemeinschaft an der Schützengasse 17 in Biel. Ab dem 1. März wird sie dort grössere Räume beziehen – und ihr Pensum von 50 auf 80 Prozent aufstocken. Ihr Angebot ist so vielfältig, wie ihre Ausbildung vielseitig ist. Leo ist Beraterin und Coach, Therapeutin und Masseurin.

Bereichernde Verbindung

Offen geht Sabrina Leo dabei mit eigenen Brüchen und Schwierigkeiten um. Ihre Erfahrungen mit Panikattacken und Burnout hätten sie auf den unterschiedlichsten Wegen zum Körper geführt: «Den Körper als Quelle der Kraft zu entdecken, war das Beste, was mir passieren konnte», sagt sie. «Denn wenn ich im Körper bin, kann ich gar nicht woanders sein als im Hier und Jetzt.»

Über den Körper würden wir alles ausdrücken, was in uns lebt, wo wir gerade stehen und was uns auch innerlich bewegt. Sabrina Leo ist überzeugt: «Ich wäre nicht hier an diesem Punkt, wenn ich das nicht selber erlebt hätte.» Authentizität ist ihr wichtig, Echtheit. Die Klientinnen und Klienten würden diese Offenheit schätzen, sagt sie. So ergebe sich ein Arbeiten auf Augenhöhe und damit sei es möglich, die Menschen zur Selbstermächtigung zu führen. Denn das sei letztlich das Ziel: Selbstvertrauen zu erlangen und Selbstwirksamkeit zu erfahren. Oder anders formuliert: «Die Menschen sollen nicht abhängig sein von einer Begleiterin, sondern lernen, wie sie sich selber heilen können.»

Der Wunsch, selbstständig zu arbeiten, sei in ihrem Mutterschaftsurlaub gewachsen, erzählt sie – Leo hat vor zwei Jahren ihr viertes Kind bekommen. Die Idee, selber etwas zu machen, war allerdings bereits länger da. «Nach 25 Jahren in einem pädagogischen Umfeld wollte ich mich dem Körper ausführli-



«Den Körper als Quelle der Kraft zu entdecken, war das Beste, was mir passieren konnte», sagt Sabrina Leo. BARBARA HÉRITIER

cher widmen», so Leo. Obwohl: Wollen ist eigentlich nicht das passende Wort. Es hat sich – wie so vieles in ihrem Leben – ergeben. Eines kam zum anderen, die Dinge fügten sich nach und nach zu einem organischen und stimmigen Ganzen. Sie sei ein intuitiver Mensch, sagt sie denn auch.

Obwohl Leo sowohl Erwachsene wie auch Jugendliche begleitet, gibt es doch einen Schwerpunkt in ihrer Arbeit: die Frauen. Und noch spezifischer: die Mütter. Wenn Frauen zu Müttern werden, so ihre eindrückliche Erfahrung, kämen Glaubensgrundsätze und Fragen zum Vorschein, die offensichtlich universell seien: Wie habe ich zu sein? Was muss ich leisten? Ich bin nicht gut genug. «Die Frauen selbst, aber auch die Gesellschaft, stellen sehr hohe Ansprüche an eine Mutterschaft. All diese zu erfüllen, ist gar nicht möglich und die Frustration

leider programmiert», so Leo. Woher kommen diese Prägungen? Warum gibt es diese Kollektivthemen über Generationen hinweg? Das interessiert Leo. Auch deshalb hat sie begonnen, sich zum Epigenetik-Coach ausbilden zu lassen, ein relativ neues Forschungsfeld. «Mein spiritueller Weg kreuzt sich hier mit einem wissenschaftlichen Zugang. Ich erlebe das als äusserst spannende und bereichernde Verbindung», sagt sie.

Ganz vereinfacht gesagt ist die Epigenetik das Bindeglied zwischen Umwelteinflüssen und Genen: Es geht also darum, zu erforschen, unter welchen Umständen welches Gen «angeschaltet» wird und wann es wieder «stumm» wird.

Weiter stellt sich eben auch die Frage, wie es um die «Vererbung» von Prägungen über Generationen steht. Und insbesondere interessiert Leo, wie wir Ein-

fluss auf die Epigenetik nehmen können, um unser Leben und unsere Gesundheit positiv zu beeinflussen.

Sabrina Leo arbeitet am liebsten mit dem Körper und ihren Händen: «Es ist, als würden sich all meine Wahrnehmungskanäle öffnen und mein Herz in meine Hände fliessen.» Wichtig ist ihr der Blick auf das Ganze, Holismus genannt. Kurz: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile. «Mensch sein ist genau das», so Leo. «Eine Ganzheitlichkeit, die auch eine ganzheitliche Betrachtung verlangt, wenn es um Veränderungsprozesse und Heilung geht.»

Den Weg selber gehen

Die Pandemie hat einen Einfluss auch auf ihre Arbeit. «Corona hat bei einigen Menschen enorm viel Angst ausgelöst», sagt sie. Und diese Angst mache Angst. «Die Menschen wollen weg davon, si-

Das Angebot

- **1:1-Coaching:** Wie gehen wir mit Ansichten und Bewertungen um, die wir von Eltern, Lehrern, der Gesellschaft oder Freunden übernommen haben? Wie können wir wieder zu uns und zu unseren Selbstheilungskräften finden?
- **Online-Gruppencoaching für Mütter:** Als ausgelagte Mama, Ruhe und Gelassenheit wiederfinden.
- **Therapeutische Frauenmassage:** Begleitung in hormonellen Veränderungsphasen (Pubertät, Schwangerschaft, nach einer Geburt, in der Stillzeit, nach einer Fehlgeburt oder in den Wechseljahren).
- **Source-Massage und Bodywork:** Mischung aus Esalen-Massage und Tiefengewebss-Massage. Angereichert mit Elementen aus Feldenkrais, Cranio-Sacral-Therapie und Shiatsu.
- **Access-Bars:** Handauflege-Methode am Kopf, um die Ladung aller Gedanken, Einstellungen, Entscheidungen und Überzeugungen freizugeben.
- **Audio-Körperreisen:** Sabrina Leo leitet mit ihrer Stimme und Musik zu Meditation an.
- Dazu kommen **Kurse und Workshops** in Tanz und Bewegung. *raz*

Link: www.bodysource.ch und www.sabrinaleo.ch

cherer werden, mehr Vertrauen in ihren Körper haben.» Zudem funktioniere Corona wie ein Brennglas. Vorhandene Unzufriedenheit, sei es mit den Kindern, dem Partner, der Partnerin, der Arbeit oder mit sich selber und dem eigenen Körper, akzentuiere sich. Der Druck sei durch Covid stärker gestiegen, die Fragen seien drängender geworden, es sei schwieriger, etwas wegzudrücken. Und so sieht Sabrina Leo in dieser Zeit – und vor allem im Umgang mit ihr – auch eine Chance. «Ich darf erleben, wie Menschen sich aufmachen und sich aus Erstarrungen lösen.» Die Klientinnen und Klienten würden dabei den Weg selber gehen. «Ich zeige ihnen einfach mögliche Werkzeuge», sagt Leo.

In dieser Beschreibung ihrer Art zu arbeiten, sind sie wieder stark zu spüren, diese drei Begriffe: Beziehung, Begegnung und Berührung.

Schaufenster

Unter dem freien Himmel ist alles möglich

Nidau Von seiner Basis im ehemaligen «Kreuz» in Nidau liefert Pablo Bobrik sein argentinisch-schweizerisches Essen in die ganze Schweiz. Biberevents ist eines der einzigen Bio-Caterings hierzulande.

Pablo Bobrik ahnt, was kommt: «Die Reservationen werden auf einen Schlag reinkommen.» Was der Betreiber der Cateringfirma Biberevents damit meint, ist: Wenn es wieder wärmer ist und möglich sein wird, Anlässe unter freiem Himmel durchzuführen, werden die Menschen das nachholen, was wegen der Pandemie kaum noch möglich ist: gemeinsam feiern, gemeinsam essen.

So habe er es jedenfalls letztes Jahr erlebt, sagt der schweizerisch-argentinische Doppelbürger, der sich vor bald zehn Jahren selbstständig gemacht hat. Nach der Kochlehre war der heute 40-Jährige auf Reisen und arbeitete später in verschiedenen Restaurants. «Irgendwann war klar für mich: Ich mache etwas Eigenes», sagt er. Was rät er Men-

schen, die sich auch selbstständig machen wollen? «Es braucht eine klare Linie und Vorbereitung. Bei mir waren es zwei Jahre», erinnert er sich. «Man muss parat sein, wenn es losgeht.»

Er war es – und wie. Seine Art und sein Angebot – Biberevents ist eines der wenigen Bio-Caterings der Schweiz – überzeugen ganz offensichtlich. Seit Anfang

kommt er über Mund-zu-Mund-Werbung zu neuen Aufträgen. Bis zu 300 Personen kann Bobrik bekochen. Bei bis zu 30 Personen macht er alles alleine, ab dann kann er auf einen Pool von Bekannten und Freunden zurückgreifen, die ihn unterstützen.

Biberevents ist breit aufgestellt: Ob Hoffest oder Festival, Hochzeit oder Ge-

burtstag, Firmenanlass oder Strassenfest. Alles ist möglich. Auch geografisch gibt es kaum Grenzen, er hat auch schon im Graubünden gekocht. Und manchmal fährt Bobrik sogar mit dem Velo vor. Seine Basis ist im ehemaligen Restaurant Kreuz in Nidau. Dort sind seine Küche, sein Lager und sein Büro. Leben tut er seit zwei Jahren bei seiner Freundin,

die im Berner Jura einen Biohof führt. Wer Bobrik bucht, kriegt das ganze Programm aus einer Hand: das Holz und das Feuer, das Essen und die Getränke, den Apéro und das Dessert.

Was für ihn im Zentrum steht: Handarbeit, regionale und biologische Zutaten und eine enge Zusammenarbeit mit seinen Lieferantinnen und Lieferanten. Schwergewichtig bietet Bobrik Grilladen und argentinische Spezialitäten an. Auf Wunsch kocht er aber auch vegetarisch oder vegan.

Zurück zu Corona. Ja, es habe ihn getroffen und er habe kurzzeitig den Halt verloren. Er sei froh gewesen um die Unterstützungsgelder. Bobrik hat in diesen Pandemiezeiten aber drei gewichtige Trümpfe: seinen Optimismus, seine Geschäftsidee, das Essen draussen am Feuer zuzubereiten und die Bio-Manufaktur Biopunx. Unter diesem Namen verkauft Bobrik Mate-Tee – in Biel kann man seine Produkte im «Edu's» kaufen. *Raphael Amstutz*

Link: www.biberevents.ch



Pablo Bobrik richtet an – für bis zu 300 Personen. BILDER: ZVG/PATRICK BESCH

Ihre Mitarbeit ist gefragt

- Einmal im Monat erzählen wir an dieser Stelle, **was sich** in der Stadt Biel und in der Region **im Bereich Gewerbe und Gastronomie** tut.
- Dabei sind wir **auf Ihre Hilfe angewiesen**. Melden Sie uns also, wenn Sie ein neues Geschäft entdecken und schreiben Sie uns vor allem auch, wenn Sie selber ein Projekt auf die Beine stellen, ein Lokal oder einen Laden eröffnen.
- Schicken Ihre **Hinweise per Mail** an gewerbe@bielertagblatt.ch *raz*