

Innehalten mit dem Achtsamkeitstraining



Der Stille in sich begegnen

Anmeldung und Informationen:

Pamela Anna Guggenheim
Wahrnehmungstrainerin, Dipl. Astrologin und
Dipl. Erwachsenenbildnerin HF
Scheibenstrasse 27, 3014 Bern
Telefon: 031 / 331 12 98
pamelannag@yahoo.de
www.pamelaguggenheim.ch

*Was du wahrnimmst, ist das,
was du für wahr nimmst*

(Michael H. Buchholz)

Wahrnehmungstraining

Achtsamkeit bedeutet, bei sich und der eigenen Wahrnehmung zu sein. Die eigenen Gefühle, die eigenen Gedanken, die eigenen Bedürfnisse und die eigenen automatischen Reaktionen. Und das so oft wie möglich. Und ohne das, was wir wahrnehmen, mit Werturteilen wie „gut“ oder „schlecht“ zu belegen.

Achtsamkeit ist ein Bewusstseinszustand, in dem wir den einzelnen Augenblick bewusst erfassen. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit bewusst auf die innere Stille.

Achtsamkeit bedeutet, bei sich zu sein, sich selbst bewusst wahrzunehmen.

Im Alltag schweifen die Gedanken immer wieder ab zu den Aufgaben, die noch zu erledigen sind oder zu unseren den Sorgen.

Mit dem Wahrnehmungstraining erhältst du die Möglichkeit den Geist zur Ruhe zu bringen. Im Zustand der bewussten Wahrnehmung befindest du dich in einer Form von beobachtender Distanz zu deinem Körper, zu deinen Gedanken und Gefühlen. So kannst du lernen, dass du einen Körper, Gedanken und Gefühle hast, doch nicht dein Körper, deine Gedanken und Gefühle bist. Mit diesem Wahrnehmungstraining, tun wir nicht nur unserem Körper, den Gefühlen und Gedanken etwas Gutes, sondern kommen auch zur inneren Ruhe und Entspannung.

Durch das Wahrnehmungstraining erfährst du mit dem zu sein, was ist. Durch das Üben mit dem Sein kommst du dir selbst näher.

Wahrnehmung I:

SA und SO, **25. und 26. Mai 2019**
und ein Übungsabend im Juni

SA und SO, **7. und 8. September 2018**
und Übungsabend im September

Zeit: 09.30 – ca. 17.30 Uhr

Kosten: je Fr. 450.—

Ort: in Bern oder Köniz gemäss schriftlicher Bestätigung

Mind. Teilnehmerzahl: 4 Max.: 16

Die Anmeldung kann auch via Email oder Telefonisch erfolgen und ist verbindlich. Sie wird schriftlich bestätigt.

***Wir sind nicht auf der Welt, um so zu sein,
wie andere uns haben wollen.***

✂.....

Anmeldung Wahrnehmungstraining 2019:

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ, Ort:

Tel.P:

Mobile:

Unterschrift:

Bitte ankreuzen

Mai

September