



Achtsamkeit Innehalten Wahrnehmen

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

(Michael H. Buchholz)

Datum 2025:

Samstag/Sonntag, 22. und 23. März oder

Samstag/Sonntag, 25. und 26. Oktober

Ort: Bern oder Köniz

Zeit: 10 bis 17.30 Uhr (inkl. zwei Pausen und eine Stunde Mittag)

Kosten: Fr. 480.-- (inklusive Seminarunterlagen und Pausenverpflegung) und einem ersten Übungsabend nach Vereinbarung

Sich selbst in sich begegnen

Achtsamkeit bedeutet, bei sich und der eigenen Wahrnehmung zu sein: dem eigenen Körper, den eigenen Gefühlen, Gedanken und Verstand zu lauschen, sie wahrzunehmen und erst einmal damit zu sein. Im Idealfall ohne, dass wir unsere Wahrnehmung mit Werturteilen wie „gut“ oder „schlecht“ belegen.

***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 Sorgen und Ängsten. Indem wir beginnen, bewusst unsere Aufmerksamkeit auf unsere innere Stille zu lenken, wird es ruhig. Wir beginnen den Unterschied zu erkennen, zwischen dem, was wir fühlen und dem, was wir darüber denken und dem, wie und was wir sind.

Mit dem Wahrnehmungstraining erhältst du die Möglichkeit deinen 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.

Es geht um ein Gewahr werden, um die Qualität der Bewusstwerdung, was dich ausmacht. Deine Bedürfnisse hinter deinen Gefühlen zu erkennen und zu akzeptieren. Zu erkennen, was du brauchst. Um die Loslösung von dem, was du nicht bist. Durch gezielte Übungen, die du auch zu Hause anwenden kannst, kannst du mehr Präsenz und Gelassenheit in dein Leben bringen.

Die Empfindung von sich selbst ist innerlich. Durch das Wahrnehmungstraining erfährst du mit dem zu sein, was ist. Durch das Üben mit dem Sein kommst du dir selbst näher und erlebst mit der Zeit immer mehr eine innere Ruhe und Entspannung.

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

Kursinhalte:

- Einführung in die Achtsamkeit. Die Grundlagen der Achtsamkeit und deren positive Auswirkungen auf Körper und Geist erfahren
- Achtsamkeitsübungen: Praktische Übungen zur Förderung der Achtsamkeit mit sich selbst und sich so besser kennen lernen
- Wahrnehmung intensivieren: Lerne deine Sinne bewusst einzusetzen und deine Umgebung intensiver wahrzunehmen
- Stressbewältigung: Erfahre, wie Achtsamkeit dich dabei unterstützen kann, Stress abzubauen und mehr Gelassenheit zu finden
- Integration in den Alltag: Tipps und Übungen, wie du Achtsamkeit in deinen täglichen Lebensstil integrieren kannst.

Gönne dir die Zeit, um innezuhalten und die Welt um dich herum bewusster wahrzunehmen und vor allem, wie sie dich beeinflusst. Was andere sagen oder tun, kann ein Auslöser für deine Gefühle sein, jedoch nie ihre Ursache.

Gönne dir eine Auszeit und erlebe und erfahre dich und deine Wahrnehmung und wie sie dich beeinflusst. Der erste Schritt bei der Heilung besteht darin, die Konzentration auf das zu richten, was jetzt gerade lebendig ist, und nicht auf das, was in der Vergangenheit passiert ist. Ein wichtiger Aspekt ist die Verbindung zum täglichen Leben und die Integration der gemachten Erfahrungen in den Alltag.

Ich freue mich auf deine Teilnahme!



Leitung

Pamela Anna Guggenheim

Nach vielen Jahren als Journalistin (Radio, TV, Zeitung), im Projekt- und Qualitätsmanagement sowie der Bildung, der Diplomierung als Erwachsenenbildnerin HF und der Ausbildung in Psychosynthese habe ich 2002 begonnen in meiner Praxis Menschen zu begleiten. Zu Beginn mit Psychosynthese, später ergänzt mit Astrologie, Hypnose, Systemischen Aufstellungen und Trauma Therapie. Ich biete Beratungen für Privatpersonen und Unternehmen an und leite Seminare, Workshops mit Fokus Individualität, Selbstkompetenz, Kommunikation, Stille und Innere Freiheit. Zu den Jahreskreisfesten leite ich entsprechende Ritualfeiern für Frauen in der Natur. In meinem Buch „Ich, die Göttin“, Hierophant-Verlag, beschreibe ich eine Reise in die Landschaft der weiblichen Seele.