

Finde deinen Weg



zum eigenen Glück

"Glück hängt nicht davon ab, wer du bist oder was du hast; es hängt nur davon ab, was du denkst."

Dale Carnegie

Datum 2025:

Freitag, Samstag/Sonntag: 18., 19. und 20. April 2025

Ort: Bern oder Köniz

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

Kosten: Fr. 630.-- (inklusive Seminarunterlagen und Pausenverpflegung)

Glücks-Seminar Ostern 2025

Die eigene Einstellung zum Leben beeinflusst, wie viele glückliche Momente wir erleben. Wenn wir uns für Glückspilze halten, erleben wir mehr glückliche Zufälle, als wenn wir denken, wir sind Pechvögel. Worauf wir uns gedanklich konzentrieren, das erleben und spüren wir. Entdecke dein persönliches Glück und nimm dein Glück in die Hand.

Wunder geschehen jeden Tag.

Wenn du weisst, was dich glücklich macht, findest du viel leichter zu deinem Glück. Das Eingehen auf persönliche Fragen und Anliegen während des Seminars bietet einen tiefen Einblick in die eigenen bisherigen Verhaltensweisen und zeigt Möglichkeiten auf, wie du aus dem Kreislauf einengender Muster aussteigen und neue Lebensqualität gewinnen kannst.

Zusammen erarbeiten wir dein Glückskonzept, das zu deiner Persönlichkeit passt und welches du im Alltag erfolgreich umsetzen kannst. Lerne deine eigene Glücksformel zu entwickeln und die positiven Aspekte des Lebens bewusster wahrzunehmen. Je nach Thema arbeiten wir mit verschiedenen Methoden wie Meditation, systemische Aufstellungen, mediales Coaching, u.a.

Kursinhalte:

- Was ist Glück: Erforsche die verschiedenen Facetten des Glücks und was es für dich persönlich bedeutet.
- Glückliche Gewohnheiten: Lerne, welche Gewohnheiten und Denkweisen dein Glück fördern und wie du diese in deinen Alltag integrieren kannst.
- Achtsamkeit und Dankbarkeit: Entdecke, wie Achtsamkeit und Dankbarkeit deine Lebensqualität steigert und zu mehr Zufriedenheit führen kann.
- Ziele setzen und erreichen: Entwickle eine klare Vision für dein Leben und wie du deine Ziele mit Freude und Leichtigkeit verfolgen kannst.
- Praktische Umsetzung: interaktive Übungen und Reflexion unterstützen dich dabei, deine eigene Glücksstrategie zu entwickeln.

Möchtest du mehr Freude und Zufriedenheit in dein Leben bringen. Dieser Kurs richtet sich an psychisch gesunde Menschen, die sich noch mehr Lebensfreude und Lebendigkeit in ihrem Leben wünschen.

***Glück und einen Sinn im Leben
sind schwer in uns selbst zu finden.
Es ist jedoch unmöglich,
sie woanders zu finden.***

Glücklich zu sein, ist ein individueller Prozess, der für jeden Menschen unterschiedlich aussieht. Gönn dir die Zeit, um innezuhalten und die Welt um dich herum bewusster wahrzunehmen und vor allem, wie sie dich beeinflusst. Erlebe in diesen drei Tagen, was dich in deinem Leben unterstützen kann, um mehr Glück in dein Leben zu holen. Glückseligkeit ist eine Fähigkeit, die trainierbar 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.