



## SOMMER WORKSHOP GLÜCK UND INNERER FRIEDEN

In einer Welt voller Hektik und ständiger Ablenkungen ist es wichtiger denn je, inneren Frieden und echtes Glück zu finden in sich zu finden.

Diese Woche bietet die Möglichkeit, sich eine Auszeit zu nehmen, zur Ruhe zu kommen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Der Workshop richtet sich an alle, die auf der Suche nach mehr Glück und innerem Frieden sind – unabhängig von Vorkenntnissen oder Erfahrungen.

**Datum:** Montag, 14. Juli bis 18. Juli 2025

**Ort:** Bern oder Köniz

**Zeit:** 10 bis 14 Uhr (inkl. zwei Pausen)

**Kosten:** Fr. 550.-- (inkl. Pausenverpflegung)

Wir leben in einer hektischen Zeit und umso mehr ist es wichtig, den eigenen inneren Frieden, das eigene Glück zu finden, zu spüren und festigen zu können.

Inhalte des Workshops:

- Einführung in das Konzept des Glücks: Was bedeutet Glück für dich?
- Meditation und Achtsamkeit: Praktische Übungen zur Förderung innerer Ruhe und Gelassenheit.
- Selbstreflexion: Übungen zur Entdeckung deiner Werte und Ziele.
- Austausch und Vernetzung: Gemeinsame Gespräche und Erfahrungen teilen.

Der innere Frieden kann auch beschrieben werden mit innerem Gleichgewicht, Liebe, Leichtigkeit, Unbeschwertheit, Harmonie, Frieden, Glück, Ausgeglichenheit, Stille oder auch Losgelöstheit. In diesem Zustand empfinden wir den Körper voller Leichtigkeit, Entspannung oder Ruhe und haben kein Bedürfnis

- uns mit anderen zu vergleichen und uns mit diesen zu messen, sondern bleiben bei uns
- über die Zukunft oder Vergangenheit nachzugrübeln, sondern geniessen den Augenblick
- uns oder andere zu verurteilen, sondern nehmen uns bzw. andere an, wie wir/sie sind
- anderen zu misstrauen und diese zu kontrollieren, sondern vertrauen uns selbst und damit auch dem anderen.

Verschiedene Methoden zeigen Wege auf, wie wir uns auf diesem Weg selbst unterstützen können. Wir arbeiten mit Modellen aus der Psychosynthese, der Aufstellungs- sowie Trauma Arbeit.

Das Eingehen auf persönliche Fragen und Anliegen kann einen tiefen Einblick in die eigenen bisherigen Verhaltensweisen geben und Möglichkeiten aufzeigen, wie aus dem Kreislauf einengender Muster ausgestiegen und neue Lebensqualität gewonnen werden kann.

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.