



Gelassenheit finden

Wochenendseminar: Stressbewältigung - Entspannung und neue Perspektiven

Fühlst du dich oft gestresst und überfordert? Möchtest du lernen, wie du besser mit Stress umgehen und mehr Gelassenheit in deinen Alltag bringen kannst? Dann ist dieses Wochenendseminar genau das Richtige für dich!

Datum: Samstag/Sonntag, 25. und 26. Januar 2025 oder
Samstag/Sonntag, 23. und 24 August 2025

Ort: Bern oder Köniz

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

Kosten: Fr. 450.-- (inklusive Seminarunterlagen und Pausenverpflegung)

In diesem praxisorientierten Seminar erfährst du:

- Ursachen und Auslöser von Stress: Was löst Stress aus und wie wirkt er sich auf Körper und Geist aus. Unterschied zwischen positivem und negativem Stress (Eustress und Distress).
- Effektive Techniken zur Stressbewältigung: Lerne verschiedene Methoden kennen, um Stress abzubauen, darunter Atemübungen, Achtsamkeit- und Entspannungstechniken, Zeitmanagement und Prioritätensetzung.
- Psychologische Aspekte: Stress und seine Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, Stressbewältigungsmechanismen, Rolle von Gedanken und Einstellungen beim Stressmanagement.
- Individuelle Strategien: Entwickle deine persönliche Strategie, um Stress in deinem Alltag zu reduzieren und deine Resilienz zu stärken.
- Austausch und Networking: Nutze die Gelegenheit, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Stressbewältigungsfähigkeiten verbessern möchten – unabhängig von Vorkenntnissen. Vermittelt wird theoretisches Wissen und dazu gibt es Übungen, damit praktische Erfahrungen gemacht werden können.

An diesem Wochenende kannst du:

- ein besseres Verständnis für die Ursachen und Auswirkungen von Stress entwickeln.
- deine eigenen Stressoren identifizieren und reflektieren, wie du auf Stress reagierst.
- effektive Techniken zur Bewältigung von Stress erlernen und anwenden.
- praktische Fähigkeiten zur Stressbewältigung, wie Entspannungstechniken oder Zeitmanagement, erwerben.
- einen persönlichen Stressbewältigungsplan erstellen, der auf deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist.
- motiviert werden, gesunde Lebensstiländerungen vorzunehmen, um Stress zu reduzieren.
- die Möglichkeit erhalten, Erfahrungen auszutauschen und voneinander zu lernen.

Durch die Erreichung dieser Ziele kannst du besser mit Stress umgehen und deine Lebensqualität verbessern.

Gönne dir eine Auszeit und lerne, wie du Stress in deinem Leben besser managen kannst.

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.