



WANDEL HEISST CHANCE NUTZEN

**DENN NICHTS IST SO BESTÄNDIG
WIE DER WANDEL.**

Wir leben in einer herausfordernden Zeit und sind aufgefordert, Stabilität und Halt in uns zu finden. Wir brauchen dazu unseren inneren Kompass, die innere Führung. Gleichzeitig geht es darum flexibel zu bleiben, damit wir uns wo nötig den sich im Umfeld präsentierenden Bedingungen anzupassen.

**DIESE ZEIT DES ÜBERGANGS KÖNNEN WIR NUTZEN, UM IN DIE STILLE ZU
GEHEN, ZU REFLEKTIEREN UND UNS NEU AUSZURICHTEN.**

Die Altjahrswoche ist eine spirituelle Zeit der Visionen, Zeichen und Wunder. Diese Tage zwischen Weihnachten und Neujahr eignen sich besonders gut inne zu halten: Was war mir 2025 wichtig? Was nehme ich mit? Was lasse ich zurück?

Wie und wo können wir uns in dieser multipolaren Welt orientieren und Halt finden? Es geht um die in uns vorhandenen Ressourcen, um die Schulung der eigenen Denk- und Unterscheidungs-fähigkeit, des Willens und der Selbstliebe, die es uns ermöglichen, unsere Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu fokussieren.

Gestalte das Wunder, das du bist!

Immer mehr geht es darum, unser wahres Wesen zu kennen und zu wissen, wer wir. Wer bin ich jenseits von persönlichen und gesellschaftlichen Prägungen? Wer bin ich wirklich? Das bedingt, dass wir unsere Bedürfnisse und Fähigkeiten, wie auch unsere Schwächen und Begrenzungen kennen und fähig und bereit sein, für uns zu sorgen und Verantwortung für unser Tun und Lassen zu übernehmen.

Datum: Freitag, 26. bis Montag, 29. Dezember 2025

Ort: Bern oder Köniz

Zeit: 10 bis 17 Uhr (inkl. eine Stunde Mittagspause)

Kosten: Fr. 750.-- (inkl. Pausenverpflegung)

*Wer etwas will, findet Wege.
Wer etwas nicht will, findet Gründe.*

Schenke dir vier Tage der Besinnung, der Ruhe und Einkehr in deine Mitte. Beginne das neue Jahr mit Freude und Elan. Werde dir deiner Magie des Herzens bewusst.

Mit Achtsamkeitsübungen, Meditationen, systemischen Aufstellungen, Imagination sowie Begegnung und Austausch in der Gruppe blicken wir zurück und vor allem vorwärts. Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Verbindung zum täglichen Leben und die Integration der gemachten Erfahrungen in den Alltag. 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.

Der Kurs findet in einem geschützten Rahmen statt und ist getragen von Wertschätzung, Respekt und Humor.

Ein neues Jahr, ein neuer Weg ist immer ein Wagnis. Doch wenn wir den Mut haben loszugehen, ist jedes Stolpern und jeder Fehltritt ein Sieg über unsere Ängste, unsere Zweifel und Bedenken.

Wir können die Neue Welt mitgestalten, wenn es uns gelingt, den laufenden Wandel anzuerkennen und den damit verbundenen Veränderungen offen und neugierig zu begegnen. Wichtig dabei ist, dass wir unserem Wesen und unseren Werten treu bleiben.

Gerne begleite ich dich auf diesem Weg.



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.