

# Innehalten Achtsamkeit Stille



## Anmeldung und Informationen:

Pamela Anna Guggenheim  
Wahrnehmungstrainerin, Dipl. Astrologin und  
Dipl. Erwachsenenbildnerin HF  
Scheibenstrasse 27, 3014 Bern  
Telefon: 031 / 331 12 98  
[pamelannag@yahoo.de](mailto:pamelannag@yahoo.de)  
[www.pamelaguggenheim.ch](http://www.pamelaguggenheim.ch)

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

(Michael H. Buchholz)

## Der Stille in sich begegnen

Achtsamkeit bedeutet, bei sich und der eigenen Wahrnehmung zu sein: dem eigenen Körper, den eigenen Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen zu lauschen. Sie wahrzunehmen. 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.

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. Um die Loslösung von dem, was du nicht bist.

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.

## Wahrnehmung I:

SA und SO, **15. und 16. Juni 2024**

SA und SO, **16. und 17. November 2024**

**Zeit:** 09.30 – ca. 17.30 Uhr

**Kosten:** je Fr. 450.—  
inkl. einem ersten Übungsabend nach Vereinbarung

**Ort:** in Bern oder Köniz gemäss schriftlicher Bestätigung

Mind. Teilnehmerzahl: 4 Max.: 16

Die Anmeldung kann auch via E-Mail oder telefonisch erfolgen und ist verbindlich. Sie wird schriftlich bestätigt.

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

✂.....

## Anmeldung Wahrnehmung I 2024:

Name: .....

Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ, Ort: .....

Tel.P: .....

Mobile: .....

Unterschrift: .....

Bitte ankreuzen

Juni

November