

# 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, Bedürfnissen und den eigenen automatischen Reaktionen. Im Idealfall ohne dass wir unsere Wahrnehmung mit Werturteilen wie „gut“ oder „schlecht“ belegen.

Achtsamkeit ist ein Bewusstseinszustand, in dem wir den einzelnen Augenblick bewusst erfassen.

*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. Wir können jedoch bewusst unsere Aufmerksamkeit auf die innere Stille lenken.

Mit dem Wahrnehmungstraining erhältst du die Möglichkeit den 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. Mit diesem Wahrnehmungstraining, tun wir nicht nur unserem Körper, den Gefühlen und Gedanken etwas Gutes, sondern kommen auch zur inneren Ruhe und Entspannung.

Durch das Wahrnehmungstraining erfährst du mit dem zu sein, was ist. Durch das Üben mit dem Sein kommst du dir selbst näher.

## Wahrnehmung I:

SA und SO, **29. Feb.** und **1. März 2020**  
und ein Übungsabend Ende März

SA und SO, **22.** und **23. August 2020**  
und Übungsabend im September

**Zeit:** 09.30 – ca. 17.30 Uhr

**Kosten:** je Fr. 450.—

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

Mind. Teilnehmerzahl: 4 Max.: 16

Die Anmeldung kann auch via Email 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 Wahrnehmungstraining 2020:

Name: .....

Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ, Ort: .....

Tel.P: .....

Mobile: .....

Unterschrift: .....

Bitte ankreuzen

Feb/März

August