Pamela Anna Guggenheim

Raum der Begegnung
Erleben. Erinnern. Verkörpern.
Scheibenstrasse 27
3014 Bern
031 331 12 98
pamelannag@yahoo.de
www.pamelaguggenheim.ch

Weibliche und männliche Energien
Die Balance der Polaritäten in dir



Tagesworkshop für Frauen und Männer 2026:

Sonntag, **13. September** oder Sonntag, **13. Dezember**

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

Ort: in Bern/Köniz gemäss schriftlicher Bestätigung

Kosten: Fr. 210.-- (inkl. Unterlagen und Pausenverpflegung)

Tagesworkshop für bewusste Veränderung

Manchmal fühlen wir uns getrieben, manchmal verlieren wir den Kontakt zu unserer Intuition. Mal handeln wir zu viel – mal warten wir zu lange. In jedem Menschen wirken weibliche und männliche Qualitäten. Sie sind keine Geschlechterrollen, sondern zwei grundlegende Kräfte des Lebens, die sich ergänzen und miteinander in Balance kommen möchten.

An diesem Seminartag erforschst du diese beiden Pole nicht als Theorie, sondern als lebendige Erfahrung. Durch Körperwahrnehmung, Reflexion, Meditation und achtsame Übungen entdeckst du, welche Energien in dir besonders präsent sind und welche mehr Raum erhalten möchten.

In einem geschützten Kreis entsteht ein Raum, in dem neue Perspektiven wachsen dürfen – ohne Bewertung, mit Respekt, Tiefe und Humor.

Was dich erwartet

- die weiblichen und männlichen Qualitäten in dir erkennen
- innere Polaritäten verstehen und harmonisieren
- Intuition und Klarheit gleichermassen stärken
- eigene Prägungen wahrnehmen und neue Möglichkeiten entdecken
- neue Erfahrungen unmittelbar in den Alltag integrieren

Es geht nicht darum, mehr zu werden.
Es geht darum, ganz zu werden.

Wenn du dabei sein möchtest, kannst du dich per E-Mail an pamelannag@yahoo.de oder telefonisch unter 031 331 12 98 anmelden.

Ich freue mich auf deine Teilnahme.

Leitung



Pamela Anna Guggenheim
Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit, innerer Freiheit und einem bewussten Leben. Dabei verbinde ich meine Erfahrung in Beratung und Erwachsenenbildung mit körperorientierter und achtsamer Prozessarbeit.

Mich interessiert der Mensch in seiner Ganzheit – mit seinem Körper, seinen Erfahrungen und seinem inneren Wissen. In meinen Seminaren und Workshops öffne ich einen Raum, in dem du wahrnehmen und erfahren kannst, was in dir lebendig ist und sich entwickeln möchte.

Meine Arbeit ist geprägt von Achtsamkeit, Wertschätzung und der Überzeugung, dass nachhaltige Veränderung dort entsteht, wo wir uns selbst wirklich begegnen.