Pamela Anna Guggenheim

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



Zwischen den Jahren

Innehalten. Loslassen. Neu ausrichten.

Datum: Samstag, 26. bis Dienstag, 29. Dezember 2026

Ort: Bern oder Köniz

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

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

Vier Tage für bewusste Veränderung

Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr haben ihre eigene Qualität. Das Gewohnte wird für einen Moment stiller, das alte Jahr geht zu Ende und das neue hat noch nicht begonnen.

Es ist eine Zeit dazwischen.

Eine Zeit, um innezuhalten, zurückzublicken und wahrzunehmen: Was hat mich durch dieses Jahr getragen? Was hat mich bewegt und verändert? Was möchte ich mitnehmen – und was darf zurückbleiben?

Diese vier Tage laden dich ein, aus dem Alltag herauszutreten und dir selbst Raum zu geben. Nicht um möglichst viele Vorsätze für das neue Jahr zu formulieren, sondern um zu lauschen: Wo stehe ich? Was ist mir wirklich wichtig? Wonach möchte ich mich im kommenden Jahr ausrichten?

Vom Alten zum Neuen

Übergänge brauchen Zeit. Manches möchte gewürdigt werden, bevor wir es loslassen können. Manches ist vielleicht noch nicht klar und darf offenbleiben. Und manchmal zeigt sich eine neue Richtung erst dann, wenn wir still genug werden, sie wahrzunehmen.

Mit Körperwahrnehmung, Meditation, Imagination, systemischen Aufstellungen, Stille, Austausch und persönlichen Reflexionen schauen wir zurück auf das vergangene Jahr und öffnen den Blick für das Kommende.

Dabei geht es nicht darum, einen fertigen Plan für 2027 zu entwickeln. Vielmehr entsteht Raum für deine eigenen Fragen, Wünsche und inneren Bewegungen.

Was dich erwartet

- das vergangene Jahr bewusst würdigen und abschliessen
- wahrnehmen, was du mitnehmen und was du zurücklassen möchtest
- dir deiner eigenen Bedürfnisse und Werte bewusster werden
- vertraute Muster und innere Bewegungen erkunden
- Stille, Körperwahrnehmung und Meditation erfahren
- mit Aufstellungen und Imaginationen neue Perspektiven entdecken
- deiner eigenen Ausrichtung für das kommende Jahr näherkommen
- Erfahrungen und Erkenntnisse mit in deinen Alltag nehmen

Die vier Tage finden in einem geschützten Raum statt, getragen von Respekt, Wertschätzung, Offenheit und Humor. Persönliche Fragen und Anliegen haben ihren Platz – ebenso wie Stille, Nichtwissen und das, was sich erst langsam zeigen möchte.

Du musst noch nicht wissen, wohin der Weg führt.
Es genügt, den nächsten Schritt wahrzunehmen.

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.