

Wahrnehmen Innehalten Sein



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

Michael H. Buchholz

Seminarleitung:

Pamela Anna Guggenheim

Raum der Begegnung

Erleben. Erinnern. Verkörpern.

www.pamelaguggenheim.ch

Sich selbst in sich begegnen

Wie oft sind wir mit unseren Gedanken schon beim Nächsten, während unser Körper noch im gegenwärtigen Moment ist? Wir planen, erinnern und beurteilen – und verlieren dabei manchmal den Kontakt zu dem, was gerade in uns geschieht.

Wahrnehmung beginnt mit einem Innehalten. Mit der Bereitschaft, dem eigenen Körper, den Gefühlen und Gedanken Aufmerksamkeit zu schenken, ohne sofort etwas verändern oder bewerten zu müssen.

An diesen beiden Tagen erforschst du, wie du dich selbst wahrnimmst und lernst feiner zu unterscheiden zwischen dem, was du empfindest, fühlst und denkst.

Was dich erwartet

- deinen Körper und seine Signale bewusster wahrnehmen
- Gefühle und ihre Bedürfnisse erkunden
- Gedanken beobachten, ohne ihnen gleich folgen zu müssen
- Wahrnehmung und Bewertung unterscheiden
- deine Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zurückholen
- Stille und Präsenz erfahren

Mit Körperwahrnehmung, Meditation, Stille und praktischen Übungen entsteht ein Erfahrungsraum, in dem du dir selbst bewusster begegnen kannst.

**Du musst nicht anders werden.
Du darfst wahrnehmen, was ist.**

Kursort: Bern oder Köniz

Daten 2026:

Samstag, Sonntag, 28./29. November

Zeit: 10 bis 17.30 Uhr

(inkl. zwei Pausen und eine Stunde Mittag)

Kosten: Fr. 480.--

(inkl. einem ersten Übungsabend nach Vereinbarung sowie Unterlagen und Pausenverpflegung an beiden Tagen)

Anmeldung

Wenn du dabei sein möchtest, kannst du dich per E-Mail oder telefonisch anmelden:

info@pamelaguggenheim.ch;

031 331 12 98

Deine Anmeldung bestätige ich dir schriftlich.

Ich freue mich auf deine Teilnahme.

Mehr erfahren

www.pamelaguggenheim.ch



Seminarleitung



**Pamela Anna
Guggenheim**

Raum der Begegnung

Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit, innerer Freiheit und einem bewussten Leben – achtsam, körperorientiert und mit Blick auf den Menschen in seiner Ganzheit.