

BESINNLICHKEIT IN DER HEKTISCHEN WEIHNACHTSZEIT



12./13. DEZEMBER 2009
ODER
26./27. DEZEMBER 2009

Dezember, die Zeit der Stille, der Ruhe und Besinnlichkeit.

Schön, wenn es so wäre. Doch meistens sieht der Alltag anders aus: Geschenke besorgen, Plätzchen backen, Weihnachtsdekoration, viele Abendessen ...

Dabei eignet sich kein Monat besser für die Besinnung als der Dezember. Am Jahresende und kurz vor dem neuen Jahr ist die beste Zeit, um Antworten zu finden:

- Was war in diesem Jahr?
- Was war mir wichtig?
- Was nehme ich mit?
- Was lasse ich zurück?
- Wie wird das nächste Jahr?
- Was wünsche ich mir vom nächsten Jahr?

An diesem Wochenende kannst du ein spannendes Wochenende geniessen und diese Fragen für dich beantworten. Als Werkzeuge benützen wir Körperwahrnehmung, Bewegung, aktive und stille Meditation, Imagination, Malen, Begegnung und Austausch in der Gruppe.

Schenke dir zu Weihnachten ein Wochenende der Besinnung, der Ruhe und Einkehr in deine Mitte, damit du das neue Jahr mit Freude beginnen kannst.

Seminarleitung:
Pamela Anna Guggenheim
www.energievoll.ch

Ort: Scheibenstrasse 27
Daten: Sa 12. / So 13. Dezember 2009
oder Sa 26. / So 27. Dezember 2009
Zeit: 09.30 - 17.30 Uhr
Kosten: sFr. 350.--

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen und Schreibutensilien.

Informationen:
Pamela Anna Guggenheim
Scheibenstrasse 27, 3014 Bern
Telefon: 031 / 331 12 98

✂.....

Anmeldung: (Weihnachtszeit 09)

12./13. Dezember 09 26./27. Dezember 2009

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ, Ort:

Tel.P:

Tel.G:

Datum:

Unterschrift: