

Im Hier und Jetzt sein

Bewusstseinsveränderung durch Wahrnehmung



Wahrnehmung der eigenen Mitte

- des eigenen Körpers
- der eigenen Gefühle
- des eigenen Verstandes und der Gedanken

*Was du wahrnimmst, ist das,
was du für wahr nimmst* (Michael H. Buchholz)

Mit unseren Sinnen nehmen wir die Aussenwelt wahr. Doch wie nehmen wir uns selber wahr? Im Wahrnehmungstraining geht es nicht um das Aussen, sondern um die eigene Persönlichkeit und deren Reaktionen.

Wahrnehmung I

Die eigene ganz individuelle Innenwelt entdecken, erkennen und damit sein. Begegnung mit der Zentrumsenergie, der eigenen Mitte.

Entdecken und erleben:

- des eigenen Körpers und seinen Bedürfnissen,
- der eigenen Gefühlswelt und ihren Bedürfnissen,
- des eigenen Verstandes sowie der Gedanken und ihren Bedürfnissen.

Durch das Wahrnehmungstraining die Möglichkeit erhalten inne zu halten und sich klar zu werden, was wirklich läuft. Was deine Wahrheit, deine Wahrnehmung ist und wie du am besten damit umgehst.

Nach Wahrnehmungstraining I können weitere Seminare zu diesem Thema besucht werden. In **Wahrnehmung II** werden die Unterschiede sowie die Kommunikationsformen der Persönlichkeits-ebenen – Körper, Gefühl, Verstand und Gedanken – noch vertiefter kennen gelernt sowie die Funktionen des Zentrums wahrgenommen.

Durch das Wahrnehmungstraining erfahren wir mit dem zu SEIN, was ist. Durch das Üben mit dem SEIN kommen wir uns selbst näher und können Verhaltensmuster, Prägungen jeder Art besser verstehen und loslassen. Aus unserer eigenen Mitte, ein Ort in uns, der wertfrei und neutral ist, aus unserem Zentrum, können wir die unterschiedlichen Funktionsweisen unserer Persönlichkeitsebenen beobachten und zwischen ihnen vermitteln.

Anmeldung und Informationen:

Pamela Anna Mara'Lena Guggenheim
Wahrnehmungstrainerin, Dipl. MET-
Therapeutin, Psychosynthese, Dipl. Astrologin
Scheibenstrasse 27, 3014 Bern
Telefon: 031 / 331 12 98
www.pamelaguggenheim.ch

Wahrnehmung I:

SA und SO, 2. und 3. Juni 2012

Wahrnehmung II:

Voraussetzung Wahrnehmung I

3. und 4. November 2012

Zeit: 09.45 - 17.30 Uhr

Kosten: je Fr. 360.—

Ort: in Bern gemäss schriftlicher Bestätigung

Mind. Teilnehmerzahl: 4 - Max. Teilnehmerzahl: 14
Die Anmeldung ist verbindlich und wird schriftlich bestätigt.

✂.....

Anmeldung für Wahrnehmung I 2012:

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ, Ort:

Tel.P:

Mobile:

Datum:

Unterschrift: