

8-sam Schule

Persönlichkeitsentfaltung & energetische Körperarbeit, 3000 Bern

Immer wieder rieselt Freude ... durch mich



Achtsam ...

Ort: Gesundheitszentrum Eigerpark 4, 3322 Schönbühl – Urtenen

Daten: Samstag, 06. August 2011

Zeit: 09.00 – 16.00 Uhr

Preis: Fr. 130.-

Anmeldeschluss: 21. Juli 2011

Leitung: Rosmarie Frischherz, GesundheitsCoach EMR & NVS-A
Eidg. FA Ausbilderin

Info & Anmeldung: schule@8-sam.ch

Erfahrbare Wege im Loslassen – geschehen lassen – zulassen

Sie finden Raum sich in Beziehung zu setzen mit ihrem Selbst. Durch stille und geführte Übungen lernen Sie achtsam auf sich zu hören, Sie entdecken Ihre innere Freiheit und werden sich Ihres eigenen Potentials gewahr. Ziel ist es, anzukommen in die Kraft Ihres Herzens und diese Kraft zu nutzen. In Kontakt zu kommen mit Ihrem Vertrautsein, Ihrem Heimatgefühl und Ihren Wünschen.

Innere Fülle des Wohlbefindens

Behutsam steigern Sie Ihre Lebensenergie. Ihr Leben gestaltet sich aus Ihrer Mitte, aus Ihrer Herzenskraft. Sie schenken sich ein Lebensgefühl von Ruhe und Gelassenheit, Ihre Lebensfreude gewinnt an Energie. - Ein Weg um sich selbst näherzukommen sowie die eigenen Ressourcen und Heilkräfte zu aktivieren.

Methode

Erfahrbarer Atem, Vortrag: "hast du heute schön gelächelt", Gruppe, stille und geführte Meditation, div. Übungen, Gespräch, Reflexion.

- **Besonderes**

Möglichkeit zur weiteren Vertiefung, einmal pro Monat, Mittwochmorgen/-Abend