

8-sam

Schule

Persönlichkeitsentfaltung & energetische Körperarbeit, 3000 Bern

Achtsamkeitstag - Leben heisst anfangen



ACHTSAMKEITSTAG Samstag, 25. Juni 2011

Ort: Gesundheitszentrum, Eigerpark 4
3322 Schönbühl- Urtenen
Zeit: 09.00 - 17.00 Uhr
Preis: Fr. 150.-pro Person, Fr. 270.- pro Paar
Anmeldeschluss: 10. Juni 2011

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

Info & Anmeldung: www.8-sam.ch Tel. 071 222 21 19 schule@8-sam.ch

Schwan, erzähle mir deine (alte) Geschichte...

Wir erzählen im Bilderspiel und stiften dabei Gemeinschaft, ein Gefühl von Geborgenheit. Darin sind Worte, die unsere Herzen berühren können. Es entstehen Momente um Überlebtes loszulassen und Glücksmomente sich bewusst zu werden und daraus zu schöpfen.

“The welcoming“ auf neuen Wegen

Mit den Werten der Liebe entsteht in unserem Innern ein Kraftschub zum Umsteigen. Wir lassen unseren Weg aus der Mitte entstehen und gestalten unser Leben selbst, im Vertrauen gehen, wohin deine Seele dich führt. Unser Lebensschiff schmücken wir mit Blumen, Kräutern, Kerze und übergeben unseren Wunsch, unsere Manifestation, “auf neuen Wegen“ dem Strom des Wassers.

Methode

Meditation, Ritual, Gruppe, Frontalvortrag in Bezug zu: “Schwan erzähle“, Spiel, Gestalten, Reflexion, Gespräch

- **Besonderes**

Ein Teil vom Reinerlös geht an Toni Rütimann -El Suizo, “Brücken für das Leben“