

# 8-sam

## Schule

Persönlichkeitsentfaltung & energetische Körperarbeit, 3000 Bern

## Wohlfühlgewicht mit Achtsamkeit



### Achtsam ...

**Ort 1:** 3322 Schönbühl – Urtenen, Gesundheitszentrum Eigerpark 4  
**Daten:** Samstag, 21. Mai 2011

**Ort 2:** 9000 St. Gallen, Metzgergasse 6  
**Daten:** Sonntag, 29. Mai 2011

**Zeit:** 09.00 – 17.00 Uhr

**Preis:** Fr. 150.-

**Anmeldeschluss:** 05. Mai 2011

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

**Info & Anmeldung:** [schule@8-sam.ch](mailto:schule@8-sam.ch)

### Ureigener Rhythmus – ein Gefühl für sich selbst

Sie erfahren Ihre Frequenz, das individuelle Gefühl für Raum, Zeit, Geschwindigkeit und Lebensfluss.

Sie lernen achtsam eintauchen auf den Grund Ihres Seins.

Ihr Ziel ist, in Kontakt zu kommen mit Ihrem Körpergefühl, Ihrem Essmuster, Ihren Herzenswünschen, und zu schwingen mit der Geschwindigkeit die Ihrer Energie entspricht.

### Im Gleichklang

Mit Achtsamkeit und Herzengüte zu sich selbst, schwingen Sie voll und ganz in Ihrem eigenen Takt. Sie empfinden Entspannung und Leichtigkeit, Sie sind sich Ihrer eigenen emotionalen Konstitution bewusst. Ihren Stimmungen, schenken Sie Raum und Zeit und entdecken dabei den Schlüssel zu Ihrem Lebensplan.

### Methode

Wahrnehmungsübungen, Meditation aktiv und passiv, Frontalvortrag, Workshop, Reflexion, Gespräch

- **Besonderes**

Möglichkeit zur weiteren Vertiefung, einmal pro Monat.