

Adrian Berchtold adbe-beratungen-kurse-seminare kontakt@adbe-beratungen.ch

- Du möchtest Deine Selbstwahrnehmung über alle Sinnen stärken und die täglichen Herausforderungen gelassener angehen können.
- Du möchtest Deine Wahrnehmung in den Gebieten der Meditation, Sensitivität und Heilen kennen lernen, stärken und herausfinden, wie Du diese Begabung im Leben sinnvoll nutzen kannst.
- Du möchtest erkennen und spüren ob es ein spiritueller Impuls oder eigener Gedanken warum diese Botschaft richtig zu interpretieren und zu nutzen.
- Du bist offen für neue Erfahrungen, die Deine Lebensqualität positiv verändern wird.

### **Kurs „Selbstwahrnehmung“ in Sarnen Meditation, Sensitivität und Heilen**

**Kursdaten:** 6 Abende, Monatlich ab 2026, Termine offen. Warteliste

**Kurs-Nr.** 100.01.26

**Zeit:** 19.30 - 21.45 Uhr

**Ort:** Poststrasse 10, 6060 Sarnen

**Kosten:** CHF 320.--

**Anmeldung:** Adrian Berchtold, kontakt@adbe-beratungen.ch / +41 79 942 17 22

**Anmeldeschluss:** Warteliste

Dieser praktische Kurs ist für Menschen geeignet, die sich mit der eigenen Persönlichkeit über einen längeren Zeitraum in einer kleinen Gruppe kontinuierlich auseinandersetzen wollen, um das eigene sensitive und heilende Potenzial zu erkennen. Mit verschiedenen Übungen, meditativen inneren Erfahrungen, Gesprächen und Gruppenarbeiten lernen die Teilnehmenden verletzte Gefühle zu heilen, Gesetzmässigkeiten zu verstehen, Achtsamkeit zu üben und erfahren dadurch vermehrt Verständnis, Heiterkeit und Gelassenheit im Alltag.

Dieser Kurs ist für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene, die sich im Bewusstsein und der Spiritualität weiter entwickeln wollen.

Ich begleite Dich bei Deinen persönlichen Erfahrungen und helfe Dir, liebevoll und sorgfältig, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen, zu stärken und weiterzuentwickeln.

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Für nähere Informationen stehe ich Dir gerne zur Verfügung.

Herzlichst

Adrian Berchtold

