



*Zeit für Veränderung*  
**HIERSEINJETZT**

WORKSHOPS ZUR FÖRDERUNG  
DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

PRÄSENZARBEIT  
GRUNDLAGEN DER MEDITATION  
PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG  
GLÜCKLICH SEIN IST EINE WAHL

**FELICE GUARINO**  
GOODWAY COACHING & MEDITATION

# ENTDECKE DIE KRAFT DER STILLE

## DER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCKLICH SEIN

Wir alle wollen glücklich sein und Leid vermeiden. Heilung und Liebe liegt in der Versöhnung mit uns selbst und den damit verbundenen Verstrickungen. Überall wo wir in Konflikt mit uns selbst sind, kämpfen wir im gleichen Mass mit der Welt. Unser Leben ist ein Spiegelbild unserer inneren Struktur. Also davon, wie wir denken und woran wir glauben. Der Geist ist süchtig sich mit Gedanken zu beschäftigen, die zu Unruhe, Sorgen und Ängsten führen.

An unseren Workshops setzen wir uns mit bewährten Techniken auseinander, um mehr Konzentration und Willenskraft zu erlangen und wie wir täglich neue Energie tanken können. Durch Präsenzarbeit wird der Fokus von diesen Gedanken und ihren Auslösern im Aussen abgezogen. Aufmerksamkeit wird bewusst von aussen nach innen gelenkt. In der Folge entstehen innere Ruhe, Zentrierung, Gelassenheit und Entspannung. Gedankenpausen sind förderlich für die psychische Gesundheit.

### Thema:

Förderung der psychischen Gesundheit.  
Prävention, integrieren neuer Gewohnheiten und positiven Strategien.

### Zielgruppe:

Betroffene, Menschen mit psychischen Belastungen, Angehörige, Eltern von Kindern mit psychischer Erkrankung, Jugendliche und junge Erwachsene mit verschiedenen Belastungen, Weiterbildung Fachpersonen / Führungskräfte und EX-IN Genesungsbegleiter:innen zur Erweiterung ihres Wissens und Erfahrungsschatz, Interessierte an Meditation, Mindfulness, Achtsamkeit und positiver bewusster Lebensgestaltung.

**Kursleitung:** Felice Guarino, Goodway Coaching und Meditation

*Finde zurück zu deiner inneren Quelle,  
dem Raum ungetrübter Stille.*

**Kosten pro Nachmittag (4 Std):** 185.- pro Person inkl. Kursunterlagen  
**Anmeldung:** Stefanie Meyer, [sm@positiveraendere.ch](mailto:sm@positiveraendere.ch)

Weitere Informationen: [www.positiveraendere.ch](http://www.positiveraendere.ch) und [www.goodway.ch](http://www.goodway.ch)



### KURS 1

## **ACHTSAMKEITSTRAINING**

### GRUNDLAGEN DER MEDITATION

**Einführung in Grundlagen der Raja Meditations-Lehre mit Ablauf für die tägliche Routine:**

- Meditation und ihre Tiefenstruktur
- Energetische Körperübungen
- Atem und Konzentration
- Wortklang Hong-So und die Technik des Mantras



### KURS 2

## **GRUNDLAGEN DER MEDITATION & COACHING**

### FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE

**Einleiten neuer Gewohnheiten und positiven Strategien, sich selber auf die Schliche kommen:**

- Kurzfassung Achtsamkeitstraining
- Nachhaltige Veränderungen einleiten
- Erkennen von Vermeidungs- u. Beschaffungs-Strategien
- Werte-Entwicklung Ausrichtung und innere Stärke



### KURS 3

## **PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG**

### ENERGETISCHE KÖRPERÜBUNG

**Psycho-physische energetische Übungen - wie Körper, Mind und Seele transformieren mit vitaler Lebensenergie:**

- Praxis um Energie für Körper und Geist zu stärken
- Geistige und körperliche Entspannung fördern
- Entwickeln dynamischer Willenskraft und Konzentration
- Vertärken von Selbst- und Körperbewusstsein



### KURS 4

## **GLÜCKLICH SEIN IST EINE WAHL**

### LEBEN IM SUPERCONSCIOUS

**Die einfachen, aber tiefgründigen Geheimnisse entdecken, um jeden Moment des Lebens glücklich zu machen:**

- Vier Lebensfelder, Gewohnheitsmuster erkennen
- Bewusstseinszustände des Verstandes
- Evolution des inneren Menschen
- Führen aus der eigenen Mitte, innere Kraftquelle

# KURSDATEN

## BERN UND LAUPEN

**3006 Bern**  
**YOGA JOY, Kramgasse 68**

KURS 1

### **ACHTSAMKEITSTRAINING**

GRUNDLAGEN DER MEDITATION

Samstag, 29. April 2023, 15:00–19:30 Uhr

KURS 1

### **ACHTSAMKEITSTRAINING**

GRUNDLAGEN DER MEDITATION

Samstag, 20. Mai 2023, 15:00–19:30 Uhr

KURS 2

### **GRUNDLAGEN DER MEDITATION & COACHING**

SPEZIALANGEBOT FÜR JUGENDLICHE  
UND JUNGE ERWACHSENE 14–25 JAHRE

Sonntag, 21. Mai 2023, 15:00–19:30 Uhr

KURS 3

### **PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG** ENERGETISCHE KÖRPERÜBUNGEN

Samstag, 15. Juli 2023, 15:00–19:30 Uhr

KURS 3

### **PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG** ENERGETISCHE KÖRPERÜBUNGEN

Samstag, 16. Sept. 2023, 15:00–19:30 Uhr

KURS 4

### **GLÜCKLICHSEIN IST EINE WAHL** LEBEN IM SUPERCONSCIOUS

Samstag, 11. Nov. 2023, 15:00–19:30 Uhr

**3177 Laupen**  
**Schloss Laupen**

KURS 1

### **ACHTSAMKEITSTRAINING**

GRUNDLAGEN DER MEDITATION

Sonntag, 30. April 2023, 15:00–19:30 Uhr

KURS 2

### **GRUNDLAGEN DER MEDITATION & COACHING**

SPEZIALANGEBOT FÜR JUGENDLICHE  
UND JUNGE ERWACHSENE 14–25 JAHRE

Sonntag, 16. Juli 2023, 15:00–19:30 Uhr

KURS 3

### **PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG** ENERGETISCHE KÖRPERÜBUNGEN

Sonntag, 17. Sept. 2023, 15:00–19:30 Uhr

KURS 4

### **GLÜCKLICHSEIN IST EINE WAHL** LEBEN IM SUPERCONSCIOUS

Sonntag, 12. Nov. 2023, 15:00–19:30 Uhr

*Die Welt kommt nicht von Aussen her,  
Sie entsteht im Inneren ~ OM*



**FELICE GUARINO**

GOODWAY COACHING & MEDITATION

Dipl. Syst. Coach und Achtsamkeitstrainer CTAS  
Dipl. Master of Coaching ECA | Raja Meditation Instructor  
Spezialisiert in Gruppen- u. Führungskräfte-Training

[www.goodway.ch](http://www.goodway.ch) | 079 225 83 01 | [info@goodway.ch](mailto:info@goodway.ch) | 7000 Chur