

• Termine • Zeiten •

Auftaktwoche

4.- 8. Mai 2021

(4 Nächte, Di. bis Sa.)

3.- 5. Sept 2021

3.- 5. Dez. 2021

4.- 6. März 2022

10.-12. Juni 2022

(je 2 Nächte, Fr.-So.)

Beginn 18 Uhr

Ende 16 Uhr

• Seminargebühren •

Auftaktwoche: 450 €

Verbindliche Anmeldung
mit Anzahlung von 200 €.

Alle weiteren Termine je 250€.

Rabatt von 200 € bei verbindl.
Anmeldung zu allen Terminen.

• Seminarort • Unterkunft • Verpflegung •

Selbstversorgerhaus Moorhusen (Nähe Itzehoe)

Unterkunft in DZ 33 € bis 45 € pro Nacht.

Vegetarische Vollverpflegung 12 € pro Tag.

• Teilnahme-Voraussetzungen •

Grundlegende Kenntnisse der Gewaltfreien
Kommunikation. Bereitschaft zur Mithilfe bei
der Vorbereitung von gemeinsamen Mahlzeiten.

Marina Stege

GFK-Trainerin

0174/4164078

04127929936

mastege@aol.com

www.marinastege.de



Claudia Wunram

GFK-Trainerin

040/38634373

0177/3683085

info@gfk-perspektivwechsel.de

www.gfk-perspektivwechsel.de

Vertiefendes Jahrestraining Gewaltfreie Kommunikation

Mai 2021 bis Juni 2022

Lebenskräfte
spüren
und
ins Fließen
bringen



mit
Marina Stege
Claudia Wunram

Gibt Dir Dein Leben Kraft?

Oder baucht es all Deine Kraft? Kennst Du Deine **Ressourcen** und hast sie im Blick? Besonders in Zeiten, die von **Umbruch** und **Übergängen** geprägt sind, ist ein guter Kontakt zu den **Quellen** unserer **Lebenskraft** wesentlich. Wichtige Bedürfnisse brauchen dann unsere Aufmerksamkeit und **liebevolle Zuwendung**.

In diesem **Jahreszyklus** erleben wir die innewohnende **Kraft unserer Gefühle** und werden uns der **Bedürfnisse** als **Bestandteile unserer Lebenskraft** immer mehr bewusst. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg und entdecken unseren **ureigenen Zugang** zu den Kräften, die uns im Leben stärken.

Um in unsere Kraft zu kommen, blicken wir zurück, ins Jetzt und nach vorne. Manchmal ist der Zugang zur Lebenskraft wie verschüttet durch hinderliche Glaubenssätze, fehlende Versöhnung oder Schuld und Scham.

Wie prägt das unseren Umgang mit uns selbst, unsere Gestaltung von Partnerschaft, Freundschaft und Familie, unsere Ausrichtung im Leben, **unsere Vorhaben**? Welche Vorurteile und Feindbilder stehen uns dabei im Weg, **unser Potential zu leben**?

Wir nehmen uns Zeit, Lebensstationen zu feiern und zu betauern, anstehende Übergänge zu würdigen, Visionen zu entwickeln und zum Leben zu erwecken. Schmerzhaft Erfahrungen aus der Vergangenheit

haben in unserem **geschützten Raum** ebenso Platz wie visionäre Prozesse zur Neugestaltung von sozialen Formen, die unsere Lebenskräfte fördern und erhalten.

Empathie und Achtsamkeit werden ergänzt durch Zeiten, in denen wir uns der **reinen Lebensfreude** widmen und unsere **Lebenskraft spüren**.

Aufbauend auf den Methoden der **Gewaltfreien Kommunikation** unterstützen uns kreative und vitale Ansätze aus BodyNVC, Musik, Gesang, Tanz und Meditation dabei, unsere Erfahrungen in der Gruppe zu integrieren und zu feiern.

Die Gruppe geht gemeinsam durch einen **selbst mitgestalteten Prozess**, der sich an den Teilnehmenden ausrichtet.

In der Auftaktwoche werden wir die Themen für die kommenden Wochenenden gemeinsam **an Eure Bedarfe anpassen**.

Die Jahresgruppe von 10 bis 16 Personen lernt sich beim ersten Termin kennen und **geht gemeinsam durchs Jahr**.

Zwischen den Terminen treffen sich Peergroups nach Absprache privat oder online.



**Lebenskräfte
spüren ...
... ins Fließen
bringen**

**Was macht Deine Lebenskraft aus?
Was hindert Dich, in Kontakt damit zu sein?
Wie kannst Du sie nähren und
für Deine Visionen nutzen?**