



«Der Weg zu einem Leben im Einklang mit sich selbst und anderen kann beschwerlich sein. Wir unterstützen Sie dabei, mithilfe von Gewaltfreier Kommunikation Missverständnisse zu klären und Brücken zu bauen.»

PRAXISEMINAR **Dyaden-Retreat**

SEMINARINHALT Bedürfnisse sind die Motive, die dem Handeln zugrunde liegen. Menschen, deren Bedürfnisse befriedigt sind, fühlen sich entspannt und glücklich, zufrieden und sicher. Für Gelassenheit und inneren Frieden ist es hilfreich, den Bedürfnishaushalt achtsam im Blick zu haben und die eigenen Bedürfnistanks permanent zu nähren. Beim Füllen der geleerten Tanks wird in diesem **2-tägigen Dyaden-Retreat** die Möglichkeit gegeben, sich zu erlauben, mit der eigenen inneren Energie in Verbindung zu kommen. Die angewendeten Dyaden sind Meditationen zu zweit, in der sich eine Person mit der lebendigen Energie eines Bedürfnisses verbindet, während die andere Person mit stiller Präsenz dabei ist. Der anschliessende Rollentausch sorgt dafür, dass beide in den Genuss des Gehört-Werdens und dadurch zu tiefen Selbsterkenntnissen kommen. Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften haben 2017 herausgefunden, dass diese Form der Meditation die soziale Verbundenheit und emotionale Nähe steigert; schon dadurch, dass nicht alleine im Stillen meditiert wird, sondern es sich hier um ein bezeugtes gesprochenes Meditieren handelt. Die Erkenntnisse aus den Dyaden werden zusätzlich noch tiefer integriert durch Zeiten der Stille und durch viel Bewegung in der freien Natur. Etwas, das positiv zur persönlichen Entwicklung beiträgt.

SEMINARZIELE

- Erleben und Mitteilen der eigenen Bedürfnisenergie, damit das Abrufen und der Transfer im Alltag leichter gelingt
- Die Fähigkeit der Präsenz und die des aktiven Zuhörens fördern
- Stärkung des Empathie-Muskels
- Zugang zu unserer wahren Natur und zur inneren Weisheit wird inspiriert und gefördert
- Auf einer tieferen, spirituellen Ebene mit sich selbst in Verbindung kommen

SEMINARDAUER 2 Tage

SEMINARKOSTEN CHF 350.–
CHF 320.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)
sowie für Teilnehmer früherer Seminare der Empathie-Werkstatt® (Treuerabatt)

SEMINAR-PAUSCHALE 2 Tage Vollpension mit einer Übernachtung im Seminarhaus mit Vollpension: CHF 183.–
2 Tage Verpflegungspauschale ohne Übernachtung/Frühstück/Abendessen: CHF 60.–

SEMINARORT Bildungszentrum Arenenberg, CH-8268 Salenstein

SEMINARSTRUKTUR Kurzen Theorie-Inputs folgen Übungen in Einzel- oder Partnerarbeit.

SEMINARLEITUNG

Uschi Kellenberger, anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®
Geschäftsleitung Empathie-Werkstatt®, Dozentin, Coach, Mediatorin, Autorin

Meinen ersten Berührungspunkt mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK) hatte ich im Jahr 2008: auf der Suche nach einer Methode zur Konfliktlösung. Inzwischen weiss ich, dass GFK viel mehr kann als «nur» Konflikte lösen; sie ist eine wertvolle Hilfe dabei, sich mehr und mehr mit all den Problemen und Herausforderungen auszusöhnen, die der Alltag und das menschliche Miteinander manchmal für uns bereithalten. Seit inzwischen 2011 leite ich nun hauptberuflich Seminare in Gewaltfreier Kommunikation und begleite Menschen in High-Quality-Empathie-Sessions, die sich ganz direkt positiv auf die Selbstannahme, die Selbstbestimmung und den inneren Frieden auswirken. In diesen Seminaren wird Empathie dabei nie abstrakt gelehrt, sondern stets so vermittelt, dass die Teilnehmer sie selbst erfahren und leicht in ihren Alltag integrieren können.

TERMIN

(So.-Mo.) 9./10. September 2018

SEMINARZEITEN

Erster Tag von 10:00 –18:00 Uhr
 Zweiter Tag von 9:00 –16:30 Uhr

ANMELDUNG

Sie können sich per Mail oder per Post mit dem Anmeldeformular anmelden. Umgehend erhalten Sie dann die Anmeldebestätigung mit allen Informationen sowie einem Einzahlungsschein per Post zugestellt. Nach Eingang der Seminargebühr ist Ihr Platz reserviert.

ZERTIFIKAT

Nach dem Abschluss erhalten Sie ein Teilnahmezertifikat. Dieses Seminar wird für die Anerkennung des Fachverbandes (www.fachverband-gfk.org) zur Trainerzertifizierung vollumfänglich angerechnet.

VORAUSSETZUNG

Grundlagenseminar oder ein mind. 2-tägiges Training in GFK wird vorausgesetzt.

GRUPPENGROSSE

maximal 12 Personen

**RÜCKTRITTS-
BEDINGUNGEN**

Bei einem Rücktritt fallen Bearbeitungsgebühren an. Mehr als 45 Tage vor Seminarbeginn CHF 50.–. Bis 14 Tage vor Seminarbeginn 50% der Seminargebühr. Weniger als 14 Tage vor Seminarbeginn oder bei Fernbleiben 100% der Seminargebühr. Die Umbuchung auf einen Ersatzteilnehmer ist kostenlos möglich. Umbuchung und Stornierung bedürfen in jedem Fall der Schriftform und erhalten erst durch unsere Bestätigung rechtliche Gültigkeit. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, die im Krankheitsfall auch für die Seminargebühren aufkommt. Bitte beachten Sie auch die Rücktrittsbedingungen des Seminarhauses.



”

Eines der besten Seminare das ich je besucht habe, mit grossartiger, sehr kompetenter Leitung! R. K.

ANMELDEFORMULAR

Zutreffendes bitte ankreuzen

Voller Vorfreude melde ich mich verbindlich für diesen **DYADEN-RETREAT** an:**(So.-Mo.) 9./10. September 2018**

Ich profitiere vom Frühbucher- (bis 3 Monate vor Seminarbeginn) oder Treuerabatt und bezahle CHF 320.--.

Ich bezahle die Seminargebühr von CHF 350.--.

2 Tage Vollpension mit 2 Übernachtungen im Seminarhaus: CHF 183.--.

2 Tage Verpflegungspauschale ohne Übernachtung/Frühstück/Abendessen: CHF 60.--.

Die Seminarinformationen und die Rücktrittsbedingungen habe ich gelesen und erkenne ich an.

Die Seminargebühr überweise ich unter Angabe des Verwendungszwecks (Dyaden-Retreat, Datum, Teilnehmername) via Einzahlungsschein, der mir mit der Anmeldebestätigung zugeschickt wird.

Vorname

Nachname

Telefon

Geburtsdatum

Strasse

PLZ

Ort

Datum von heute

E-Mail-Adresse

Bemerkung

Ich willige ein, dass dieses Formular auch ohne Unterschrift gültig und verbindlich als Anmeldung gilt.

Anmeldeformular bitte vollständig ausgefüllt per Post oder E-Mail an:

EMPATHIE-WERKSTATT

Uschi Kellenberger

Wydenhagweg 624

CH-8262 Ramsen

Fon: +41 (0)44 941 92 04

Mobil: +41 (0)78 646 25 04

kontakt@empathie-werkstatt.ch

www.empathie-werkstatt.ch

