



Ergänzungs- und Vertiefungsseminar zur Einführung

Unangenehmen Situationen begegnen und für sich sorgen

Die gewaltfreie Haltung in Körper und Sprache erfahren und anwenden

Günter Herold (GfK) / Bertram Linsenmeyer (Aikido)

08. / 09.12.2018 • München Messestadt •

Jede Begegnung mit unseren Mitmenschen ist eine Einladung, auf die wir unterschiedlich reagieren, meist abweisend, gleichgültig oder aggressiv. Selten gelingt es uns jedoch authentisch und frei zu entscheiden und zu agieren.

Maßgeblich hierfür sind unser gegenwärtiges Menschenbild und unsere Haltung unbequemen Situationen gegenüber. Wir haben die Wahl mit Angst, Schuld, Scham zu reagieren oder angstfrei im friedlichen Miteinander zu leben.

In diesem Seminar erforschen und üben wir die Möglichkeiten

- Vorwürfen und verbalen Attacken so zu begegnen
- Zur Veränderung von Situationen beizutragen, die uns hindern in Freude und Freiheit zu leben

Hierzu bedienen wir uns dem Ansatz und der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation.

Das Verständnis und die Möglichkeiten des Aikido unterstützen uns dabei auf einer körperlichen und emotionalen Ebene den Ansatz und die Wirkung der GfK tiefer zu verstehen und anwenden zu können. Somit gelingt es uns einerseits, uns zu schützen andererseits erlangen wir die Aufrichtigkeit für unsere Bedürfnisse einzustehen und gleichzeitig den Kontakt zum anderen zu wahren und zu vertiefen.

Diese Veranstaltung knüpft an am Einführungsseminar vom 17./18.11.2018. Es kann auch einzeln gebucht werden. Grundkenntnisse der GfK sind erwünscht.

Bitte überweisen Sie mit Ihrer Online-Anmeldung (www.dialog-team.org) die Seminargebühr mit dem Stichwort „GfK – Aikido Dez 2018“ auf nebenstehendes Konto.

Trainer

Günter Herold

zertifizierter Trainer für
Gewaltfreie Kommunikation,
Lehrbeauftragter Hochschule
München

Bertram Linsenmeyer

Aikido-Trainer
Trainer Gewaltfreie Kommunikation

Veranstaltungsort

ASZ Riem
Platz der Menschenrechte 10
81829 München

Veranstaltungszeiten

Samstag 08.12.2018
Sonntag 09.12.2018
jeweils von 10:00 bis 17:30 Uhr

Seminarkosten

250,00 €

Kontakt und Infos

Günter Herold
E-Mail: Dialog@heroldg.de
Telefon: 089 82070285

Bankverbindung

Günter Herold
Stadtsparkasse München
DE84 7015 0000 0077 1203 50

