

Gewaltfreie Kommunikation und Yoga

Die innere Haltung – Persönliche Entwicklung & Beziehungskompetenz



SEMINARREIHE / JAHRESGRUPPE 2020
Mit Simran K. Wester und Christine Funke
Infoabend: So 26. Januar 2020, Hamburg

TERMINE (einzeln buchbar)
Vier Basis-Seminare à 3 Tage:
03.-05. April 2020
12.-14. Juni 2020
18.-20. Sept. 2020
27.-29. Nov. 2020
Aufbau-Seminar: FÜLLE & FRIEDEN
14.-16. Feb. 2021

ZEIT
Beginn jeweils Freitag um 11:00 Uhr
Ende Sonntag um 16:00 Uhr

ORT
Seminarhaus an der Ostsee
Dorfstraße 8, 24321 Darry-Panker
www.arts-and-movements.de

KOSTEN
Bei Anmeldung bis 31. Januar 2020
und Buchung aller 4 Basis-Seminare:
240 Euro pro Seminar, danach 260 Euro
Einzelnes Seminar: bei Anmeldung
bis 2 Monate vor dem Seminartermin
280 Euro, danach 300 Euro
Hinzu kommen für zwei Übernachtungen &
vegetarisch-biol. Verpflegung je Seminar:
EZ 225 Euro, DZ 195 Euro, MZ 180 Euro

VORAUSSETZUNG
Vorkenntnisse in GFK und Offenheit für
Kundalini Yoga erwünscht

ANERKENNUNG
3HO e.V. zertifizierte Fortbildung und
anerkannt als GFK-Zertifizierungsbaustein

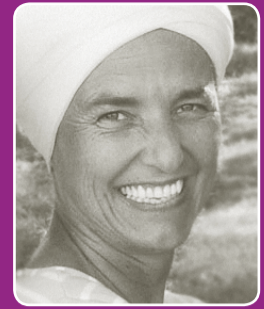
FÖRDERUNG
www.weiterbildungsbonus.net
www.bildungspraemie.info

INFOABEND
So 26. Januar 2020, 18:30 Uhr, Yogazentrum
Hoheluft, Breitenfelder Straße 8, Hamburg
(bitte anmelden s.u.)

INFORMATION / ANMELDUNG
Tel: 040-4604756
Mail: info@higfk.de
www.higfk.de (Terminkalender / GFK und Yoga)

grafikund yoga.de

Seminarleitung



SIMRAN K. WESTER

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)
Lehrerin & Ausbilderin für Kundalini Yoga (KRI / 3HO)



CHRISTINE FUNKE

Personzentrierte Beraterin nach Carl R. Rogers (GwG)
Dipl.-Kommunikationswirtin
Lehrerin für Kundalini Yoga (KRI / 3HO)

HAMBURGER INSTITUT FÜR
Gewaltfreie Kommunikation
040-4604756 . info@higfk.de . www.higfk.de

Gewaltfreie Kommunikation und Yoga

Welche innere Haltung hilft, andere Menschen
und uns selbst wirklich zu verstehen?
Was ermöglicht innere Entwicklung und die
Gestaltung achtsamer Beziehungen?

In dieser Seminarreihe vermitteln wir innere
Qualitäten, um uns selbst und anderen
bewusst, wertschätzend und einführend zu
begegnen und authentischer zu werden.



Die Beziehung zu anderen Menschen hängt wesentlich
von der Beziehung zu uns selbst ab. Die Seminar-
erfahrungen unterstützen die eigenen Reifungsprozesse
und erweitern unsere Möglichkeiten der empathischen
Kommunikation im privaten und beruflichen Umfeld.
Sowohl im Umgang als auch in der Arbeit mit Menschen
ist die eigene Haltung grundlegend für Entwicklung und
Heilung. Die dafür notwendigen inneren Einstellungen
stehen uns oft nicht einfach zur Verfügung. In vier
Themenkomplexen erarbeiten wir wichtige Aspekte der
inneren Haltung, die der Gewaltfreien Kommunikation
zugrunde liegt.



Ganzheitliches Lernen findet dann statt, wenn nicht
nur der Kopf, sondern auch das Herz und der Körper
einbezogen sind. Dafür verbinden wir die Gewaltfreie
Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg
und die Personzentrierte Gesprächsführung nach
Carl R. Rogers mit Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan.
Yoga und Mediation verfeinern das Spüren und
erhöhen das Bewusstsein, sie öffnen auf verschiedenen
Ebenen für innere Prozesse und integrieren die
neuen Erkenntnisse. Auf dieser Grundlage üben wir
an eigenen Beispielen einführendes Verstehen und
klare Kommunikation.



Das wunderschöne Seminarhaus bietet einen ruhigen
und naturnahen Rahmen.
Die Seminarreihe ist als Jahresgruppe angelegt.
Die Themen der einzelnen Seminare sind so gewählt,
dass sie sich ergänzen. Sie sind jedoch in sich
abgeschlossen, eine Einzelbuchung ist daher möglich.

Die vier Seminar-Themen

1. AKZEPTANZ

Der wertschätzende Umgang mit uns selbst und
eine achtende, bedingungsfreie Haltung gegen-
über anderen bestimmen das erste Seminar.
Inhalte sind: Selbstkontakt, Selbstannahme,
einführender innerer Dialog, Achtsamkeit,
Anteilnahme, nicht-wertende Wahrnehmung.

2. BEWUSSTE KOMMUNIKATION

Im zweiten Seminar geht es um die non-verbale
Anteile der Kommunikation.
Inhalte sind: Innenwahrnehmung, Vertiefung
der Bewusstheit, Herzintelligenz, Erkennen
der Bedürfnisse, Präsenz, achtsames Zuhören,
Einfühlungsvermögen, die Rolle der Chakras
in der Kommunikation.

3. TRANSFORMATION VON GEWOHNHEITEN

Das dritte Seminar beinhaltet die Bewusstwerdung
und Verwandlung von gewohnheitsmäßigen
Wahrnehmungs-, Denk-, und Fühlabläufen.
Inhalte sind: die Arbeitsweise des Verstandes,
der innere Ort des Erkennens, Arbeit mit inneren
Anteilen, Urteile und Glaubenssätze,
konstruktives Handeln.

4. AUTHENTIZITÄT

Im vierten Seminar geht es darum, auf allen
Ebenen echt und stimmig mit uns selbst zu
werden und zu innerer Stabilität und Ausrichtung
zu finden.
Inhalte sind: Selbstfürsorge, Vertrauen, Mut,
Integrität, klare Identität, Selbstverantwortung,
Neuorientierung des eigenen Weges,
achtsame Verbindung.