



Claudia Wunram

GFK-Trainerin
Empathie-Coach
Atmosphärenforscherin

Unsere Beziehungen sind ein wichtiger Ausgangspunkt für den inneren und äußeren Frieden. Die Wertschätzung zu behalten für das, was unsere Beziehungen ausmacht und für unsere Individualität, erlebe ich als ein großes Geschenk. Mir helfen die Impulse der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) dabei, meine Verbindungen wirksam und nährend zu gestalten. Ich unterstütze Paare und Einzelne dabei, ihre hinderlichen Muster zu erkennen und umzuwandeln, die Herzen sprechen zu lassen und vom Platz des Herzens aus zuzuhören.



Frank Lindecke-Klein

Männer-Seminare in der tantrischen Lebenskunst

Die Kunst der authentischen Begegnung von Herz zu Herz beschäftigt mich seit vielen Jahren. Sich für achtsame Langsamkeit zu öffnen, sich körperlich und emotional berührbar zu halten und die Lust auf das Jetzt, sind für mich starke Qualitäten der Beziehungsgestaltung und ständigen Erneuerung von bestehenden Beziehungen. Als Mann sichtbar, spürbar und nahbar zu sein, ist mein Beitrag, den ich gern in Beziehungen einbringe.

Wann, wo, wie

17.-19. Oktober 2025

Goldbekhaus, Hamburg- Winterhude

Zeiten:

Freitag ab 17 Uhr
Sonntag bis 16 Uhr

Kosten pro Person:

Seminar: 280 €.

Leitung: Claudia Wunram, Frank Lindecke-Klein

Anmeldung zu zweit an:

info@gfk-perspektivwechsel.de

Kennwort „Berührende Kommunikation zu zweit“

Bei Fragen wendet Euch gerne an uns.

Perspektivwechsel wagen

T. 0177 - 368 30 85

www.gfk-perspektivwechsel.de



Berührende Kommunikation

Eine Auszeit zu zweit



Wenn Hände hören ...

... oder Worte lieblosen. Wenn Blicke streicheln oder Berührungen sprechen. Diese kostbaren Momente möchten wir lebendig werden lassen.

An diesem besonderen Wochenende laden wir Euch zu einer Auszeit aus dem Alltag ein. Wir nehmen uns Zeit für nährende Begegnungen in Euren Beziehungen.

Unser Angebot richtet sich an Euch, wenn Ihr Euch nach einer tieferen Verbindung in Euren Beziehungen seht, Euch Zeit dafür nehmen wollt, Eure Liebe in besonderer Weise auszudrücken und wertzuschätzen oder Ihr altbekannte Wege der achtsamen Verbindung neu in den Blick nehmen möchtet.

Wir öffnen einen geschützten Raum für Euch, in dem Ihr verschiedene Sprachen der Liebe und Achtsamkeit für Euch selbst und in Euren Beziehungen entdecken könnt. Was sind Eure Gewohnheiten, findet Ihr Worte für neue Wünsche? Sprecht Ihr die gleiche Sprache in Eurer Art zu berühren?

Vielleicht gelingt es Dir leichter, Deine Hände sprechen zu lassen und achtsame Berührungen zu schenken als Deine Innenwelt in Worte zu fassen? Oder Du sehnst Dich danach, die gleiche Tiefe und Verbindung, die Du im Gespräch mit Deiner:m Partner:in erlebst, auch im Körperkontakt anzubieten und zu erfahren?

Wie können wir uns sowohl mit Worten als auch mit Berührungen wertschätzend ausdrücken?

In diesem Seminar verbinden wir beide Wege der Kommunikation miteinander – mit und ohne Worte.

Wir orientieren uns in den Begegnungen an der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation und laden zu Berührungen zu zweit ein, die inspiriert sind von unseren Erfahrungen aus der achtsamen, tantrischen Körperarbeit. Wir gestalten ein wohliges Wochenende mit Euch, das Euch nährt und inspiriert.

Während die Berührungszeit für den Austausch im Paar reserviert ist, gibt es auch ausreichend Gelegenheit mit anderen Paaren ins Gespräch zu kommen und über Erfahrungen zu sprechen.