

Gewaltfreie Kommunikation und Yoga

Die innere Haltung – Persönliche Entwicklung & Beziehungskompetenz



SEMINARREIHE / JAHRESGRUPPE 2019
Mit Simran K. Wester und Christine Funke

TERMINE (einzeln buchbar)
Vier Basis-Seminare à 3 Tage:
29.-31. März 2019
21.-23. Juni 2019
13.-15. Sept. 2019
15.-17. Nov. 2019
Aufbau-Seminar: FÜLLE & FRIEDEN
14.-16. Feb. 2020

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 2019
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 220 Euro, DZ 190 Euro, MZ 175 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
28. Januar 2019, 18:30 Uhr, Hamburg
Bitte anmelden (s.u.)

INFORMATION / ANMELDUNG
Tel: 040-4604756
Mail: info@higfk.de
www.higfk.de

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 Seminarerfahrungen 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 gegenüber 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.