

Gewaltfreie Kommunikation und Yoga

Die innere Haltung –
Persönliche Entwicklung &
Beziehungskompetenz



SEMINARREIHE / JAHRESGRUPPE 2024
Mit Simran Wester und Christine Funke

TERMINE (einzeln buchbar)

Fünf Module à 3 Tage:

12.-14. April 2024

28.-30. Juni 2024

13.-15. September 2024

22.-24. November 2024

24.-26. Januar 2025

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 12. Februar 2024 und
Buchung aller 5 Module: 300 Euro pro Modul,
danach 330 Euro.

Einzelnes Modul: bei Anmeldung bis 2 Monate
vor dem Seminartermin 340 Euro, danach 370
Euro.

Hinzu kommen für zwei Übernachtungen & her-
vorragende vegetarisch-biol. Vollverpflegung je
Modul: EZ 258 Euro, DZ 228 Euro, MZ 213 Euro.

VORAUSSETZUNG

Vorkenntnisse in GFK und Offenheit für
Kundalini Yoga erwünscht

ANERKENNUNG

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

FÖRDERUNG

Förderprogramme bitte anfragen

INFORMATION / ANMELDUNG

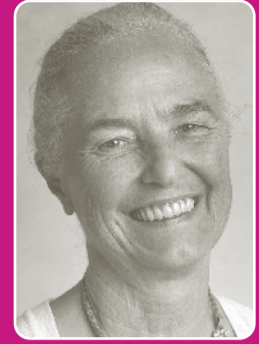
Tel: 040-4604756

Mail: info@higfk.de

www.higfk.de (Terminkalender / GFK und Yoga)

lagraphiste.de | umweltfreundlich gedruckt

Seminarleitung



SIMRAN 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 fünf
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.
Yoga und Meditation 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 einfühlerndes Verstehen und
klare Kommunikation.



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

Die fünf Modul-Themen

1. AKZEPTANZ

Der wertschätzende Umgang mit uns selbst
und eine achtende, bedingungsfreie Haltung
gegenüber anderen bestimmen das erste Modul.
Inhalte sind: Selbstkontakt, Selbstannahme,
einfühlernder innerer Dialog, Herzintelligenz,
Achtsamkeit, Anteilnahme, nicht-wertende
Wahrnehmung.

2. BEWUSSTE KOMMUNIKATION

Im zweiten Modul geht es um die non-verbalen
Anteile der Kommunikation. Inhalte sind:
Selbstwahrnehmung, Vertiefung der Bewusst-
heit, Erkennen der Bedürfnisse, Präsenz,
achtsames Zuhören, Einfühlungsvermögen,
die Rolle der Chakras in der Kommunikation.

3. TRANSFORMATION VON GEWOHNHEITEN

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

4. AUTHENTIZITÄT

Im vierten Modul 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, Selbstverantwortung, Neuorientierung
des eigenen Weges, achtsame Verbindung.

5. FÜLLE UND FRIEDEN

Im fünften Modul öffnen wir uns weiter für ein
soziales und ganzheitliches Bewusstsein.
Inhalte sind: Dankbarkeit, Versöhnung, Heilung
und Fülle in Beziehungen, Frieden und Feiern.