

# DIE INTELLIGENZ DES KÖRPERS: SOMATIC BASED EMPATHY

Vertiefungsseminar zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

**14. - 16. Oktober 2022** IN HAMBURG

Möchtest du deinem Körper besser zuhören können, Blockaden und Auslöser leichter überwinden und eine tiefere Selbstverbundenheit, Weisheit und Einsicht gewinnen? Somatic-Based Empathy, eine von Dian Killian, PhD, entwickelte Praxis, verbindet Coaching und GFK-basierte, tiefe Selbstempathie-Praktiken, um genau zu mitzubekommen, welche Empfindungen unser Körper uns mitteilt. Somatic-Based Empathy liefert nicht nur unschätzbare Informationen und tief verwurzelte Weisheit, sondern kann auch zu einer Linderung von körperlichem Schmerz und Unbehagen sowie zu neuer Öffnung, Befreiung und frischer Energie führen.

Unser Körper hält oft über Jahre hinweg wichtige Informationen für uns bereit. Somatic-Based Empathy hilft uns, auf neue Weise mit unserem Körper zu kommunizieren, so dass wir tief hören, zuhören und aus der Selbstwahrnehmung heraus heilen können. Dieses Seminar beinhaltet eine Orientierung (nützliche Informationen für den Kontext und die Praxis), Erfahrungsübungen zur Entwicklung eines stärkeren Körper- und Sinnesbewusstseins sowie Vorführungen und Übungen in Somatic-Based Empathy.

Wir entwickeln ein größeres Maß an Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Verbundenheit und erkunden, wie diese Praktiken in unsere Heilungs- und GFK-Arbeit mit uns selbst und mit anderen integriert werden können.

Was dieses Seminar für dich bereit hält: Neue Werkzeuge für Selbstfürsorge und Wohlbefinden, somatisches (körperorientiertes) Bewusstsein und Achtsamkeit für deine tägliche Praxis, Ressourcen für Selbstempathie, insbesondere wenn du getriggert, blockiert oder "abgeschaltet" bist, erweiterte Selbsterkenntnis, eine tiefere Ebene für deine GFK-Praxis, die Überwindung unbewusster Blockaden und Gewohnheiten.

Vorkenntnisse zur GFK sind zwar hilfreich, aber nicht notwendig, um von diesem Seminar zu profitieren. Der Workshop wird in englischer Sprache gehalten, Übersetzung ins Deutsche durch Simran K. Wester.

**Seminarzeiten** FR 18.00 – 20.30 Uhr | SA 10.00 – 18.00 Uhr | SO 10.00 – 16.00 Uhr

[SA auf Wunsch Gong-Meditation im Anschluss]

**Kosten** 280 Euro

**Ort** Zentrum für Bewegung und Wahrnehmung | Eppendorfer Weg 57A | 20259 Hamburg

**Leitung** Dian Killian (New York) Trainerin Gewaltfreie Kommunikation (CNVC),

Simran K. Wester Trainerin Gewaltfreie Kommunikation (CNVC),  
Kundalini Yoga Lehrerin und Ausbilderin (3HO/KRI)

**Info und Anmeldung** [www.higfk.de/terminkalender](http://www.higfk.de/terminkalender)

Tel. 040-4604756, [info@higfk.de](mailto:info@higfk.de)



Dian Killian

Simran K. Wester

„Glücklichsein ist dein Geburtsrecht.“