

# SCHULD UND SCHAM AUFLÖSEN!

Vertiefungsseminar zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

**11. - 13. November 2022** IN HAMBURG

Schuld und Scham sind ähnlich wie Wut keine reinen Gefühle, sie sind eine Mischung aus einem Urteil, das wir über uns selbst haben, und der Energie von Gefühlen, zu denen wir keinen Zugang haben.

Gewaltfreie Kommunikation zeigt uns einen Weg, wie wir die Urteile loslassen, achtsamere Strategien finden und uns selbst und anderen verzeihen können.

**Heilen bedeutet, mit Liebe zu berühren,  
was wir vorher nur mit Angst berühren konnten.**

Stephen Levine

Wir arbeiten sehr persönlich und nähern uns behutsam den Empfindungen von Schuld und Scham, um sie aufzulösen und die darin verborgene Lebensenergie zu befreien.

Rollenspiele, Gespräche, Meditation, kreative Ausdrucksformen und Elemente aus dem Yoga unterstützen den Prozess.

**Seminarzeiten** FR 16.00 – 20.00 Uhr, SA 9.30 – 18.00 Uhr, SO 9.30 – 14.00 Uhr

Auf Wunsch: 7.00 – 8.30 Uhr Yoga u. Meditation | An einem Abend 20.00 Uhr Gongmeditation

**Kosten** 300 Euro

**Ort** Yogazentrum Hoheluft | Breitenfelder Str. 8 [Garteneingang] | 20251 Hamburg

**Teilnahmevoraussetzung** Mehrtägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

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

**Petra Brix** Trainerin Gewaltfreie Kommunikation

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

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



„Glücklichsein ist dein Geburtsrecht.“