

## Terminkalender 2020

Meine Seminare finden in Freiburg, in der Klarastr. 94 im Hof, im Meditations- und KommunikationsRAUM statt. Dieser liegt nur wenige Minuten vom Hauptbahnhof entfernt. Ich bin international zertifizierte Trainerin (CNVC) – die Teilnahme an meinen Angeboten ist sowohl für eine Trainer\*innenanerkennung nach CNVC als auch dem Fachverband anrechenbar.

---

### THEMATISCHE ÜBUNGSABENDE

Ich biete thematische Übungsabende an, die in 2020 von Jan-Juni am 3. Montag im Monat stattfinden.

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr **Kosten:** 15 Euro

Es bedarf einer verbindlichen Anmeldung bis ca. 2 Tage vorher – der Abend findet ab 5 Anmeldungen statt. Ich verschicke etwa eine Woche vor dem jeweiligen Abend eine Einladungsmail mit dem geplanten Thema.

### EINFÜHRUNGSSEMINARE

14./15. März 2020

14./15. Nov 2020

**Sa 10:00-18:00 Uhr So 10:00-17:00 Uhr**

**Kosten: €175 – Preisnachlass auf Anfrage möglich**

An einem Einführungswochenende bekommen Sie einen ersten methodischen Einblick in die Gewaltfreie Kommunikation. In konkreten Übungen haben Sie die Gelegenheit, die einzelnen Schritte auszuprobieren und selbst zu erfahren. Vor allem lernen Sie auch die dahinterstehende werturteilsfreie und wohlwollende Haltung kennen und lernen diese auch in sich zu spüren. Ich arbeite grundsätzlich mit den eigenen Themen der Teilnehmenden und gehe von einer Bereitschaft zur Selbsterfahrung aus.

### Halbjahrestraining – Vertrauensvoll dem Leben begegnen

8./9. Mai, 19./20. Juni, 24./25. Juli, 4./5. Sept sowie Übungsanleitungen zwischen den Modulen

**Alle Termine finden jeweils Fr 19:00-21:30 und Sa 10-18 Uhr statt.**

**Kurskosten bei Anmeldung bis zum 27. März €490 – danach € 580**

Marshall Rosenberg hat Bedürfnisse als Ausdruck von Lebensenergie bezeichnet. Wenn es uns gelingt, uns in der Fülle der Bedürfnisse zu verwurzeln, ist unser Leben bunt und reich – wir fühlen uns kraftvoll und offen.

Oft sind wir jedoch geprägt von alten schmerzhaften Erfahrungen und fühlen uns wütend, gefangen, verloren oder allein, dem Leben und anderen Menschen ausgeliefert. Wir werden immer wieder in den gleichen alte Wunden berührt und stecken fest in Schuld- und Schamgefühlen und in unserem persönlichen Schicksal.

Wir werden uns in diesem Kurs einerseits alten Wunden zuwenden, damit diese heilen können, und andererseits üben, die eigene Stärke zu spüren. Je geerdeter und positiver wir uns selbst erfahren, desto leichter fällt es uns auch, mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen. Wenn wir alte Verletzungen heilen und alte Denkmuster auflösen schaffen wir Raum für neue positive Erfahrungen. Insbesondere werden wir dann üben, diese einsinken zu lassen und in unserem Sein zu verankern.

Dieser Kurs ist inspiriert von der Arbeit von Robert Gonzales, Sarah Peyton und Rick Hanson.