

## Terminkalender 2019

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 TrainerInnenanerkennung nach CNVC als auch dem Fachverband anrechenbar.

---

### THEMATISCHE ÜBUNGSABENDE

Ich biete thematische Übungsabende an, die in der Regel am 1. Montag im Monat stattfinden.

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

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

### EINFÜHRUNGSSEMINARE

26./27. Jan 2019

27./28. Juli 2019

19./20. Okt 2019

**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.

### Externes Einführungsseminar

**23. Feb – im Münstertal – Wertschätzende Kommunikation für Pflegende –**

**Anmeldung bitte direkt an:**

Ich und Du Pflege GmbH - Team Münstertal

Telefon 0176 - 3634 8641 oder [muenstertal@ich-und-du-pflege.de](mailto:muenstertal@ich-und-du-pflege.de)

### Vertiefungskurs – Von mir zu dir - mit Achtsamkeit zu Mitgefühl

**5./6. April, 17/18. Mai, 28./29. Juni, 2./3. August 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 1. März €480 – danach € 560**

In diesem Kurs beschäftigen wir uns zunächst intensiv mit Selbstempathie, wobei die besondere Betonung auf der Entwicklung der eigenen Stärken und Widerstandskraft liegt. Je geerdeter und positiver wir uns selbst erfahren, desto leichter fällt es uns auch mit schwierigen Gesprächssituationen umzugehen.

Wir beginnen den Kurs mit Achtsamkeitsübungen angewandt auf die 4 Schritte der GFK. Weitere Themen sind Umgang Schuld und Scham, sowie alten Verletzungen.

Im dritten Modul ist Thema, sich mit der eigenen Verletzlichkeit zu zeigen und authentisch zu sein. Zum Schluss geht es vermehrt darum, wie ich den Weg aus der eigenen Betroffenheit in die Empathie für die andere Person finden kann.