

M.U.T.

- Mitgefühl & Transformation - 2017 zum dritten Mal

Für wen ist das Programm?

* Für alle, die sich tiefer im Bedürfnisbewusstsein verankern und die Anregungen der GfK immer mehr integrieren möchten.

* Für alle, die sich liebevoll und mutig mit ihrer inneren Erfahrung verbinden und damit sichtbar machen möchten

Für die CNVC
Zertifizierung
sind 9 Tage
anrechenbar.



Teilnehmerzahl

mind 6 TN, max 16 TN

Format

An **drei verlängerten Wochenenden** treffen wir uns in oder um Frankfurt/Main. Bei Bedarf mit Unterbringung. Wir essen wir auch gemeinsam. Zwischen den Retreats: **Empathy Buddies.**, für jede/n zwei **Einzel-Coachings** und für alle insgesamt drei **Teleclasses.**

Daten

25. - 28. Mai 2017

24. - 27. August 2017

23. - 26. November 2017

Beginn erster Abend: 19 Uhr

Ende letzter Tag: ca. 14 Uhr

„Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Bewusstseinsprozess, der sich als Kommunikationsmethode getarnt hat.“

Kit Miller, CNVC zert. Trainerin, USA

Verbunden mit unseren Bedürfnissen können wir mutig und kreativ neue Wege in eine größere Lebendigkeit finden: Du willst wahrgenommen und gehört werden? Schon mal an öffentliches Singen, Reden und Musizieren gedacht? Oder daran, deine eigene Wahrheit auszusprechen, auch dann, wenn sie unbequem ist? Löst allein die Vorstellung schon weiche Knie aus? Dann bist du in diesem Programm genau richtig.



Über einen Zeitraum von insgesamt neun Monaten wollen wir zunehmend Mitgefühl mit den ängstlichen, kontrahierten und zitternden Anteilen in uns kultivieren, um Transformation zu begünstigen und immer mehr in unser Potenzial hinein zu wachsen. Gemeinsam mit einer Gruppe von Gleichgesinnten wollen wir uns gegenseitig stärken für mehr Vertrauen in uns selbst, das Leben unserer tiefsten Sehnsüchte und mehr Mut zu größerer Nähe im Kontakt mit anderen.

In diesem Programm geht es darum gemeinsam eine Gemeinschaft zu erschaffen, in der alle Zugehörigkeit und wichtig sein erleben und dabei ihr Potenzial entfalten. Alle Anwesenden verbindet die gemeinsame Absicht, persönliches Wachstum zu erlangen und uns selbst sowie einander in unseren Bedürfnissen gegenseitig wichtig zu nehmen.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B Rosenberg und Gelebtes Mitgefühl nach Robert Gonzales sind unsere Hauptinstrumente auf dieser Reise. Mit kreativen Übungen zur Bewusstwerdung, Bewegung, spielerischen Elementen, Dyaden, Empathie-, Trauer- und Redekreisen, Feier- & Dankbarkeitsrunden wollen wir den Raum für mitfühlende Begegnung & Transformation öffnen.

Preise & Anmeldung

Seminarpreis: Es wird einen Frühbucher geben mit 999€,
Regulär dann 1.200 € - 2.600 € (**Selbsteinschätzung** - behalte beide Seiten im Blick, gib von Herzen so viel du mit Freude und Leichtigkeit geben magst) **Solltest du Anspruch auf die Bildungsprämie haben, setze dich bitte mit uns in Verbindung. Mehr Informationen dazu findest du hier: www.bildungspraemie.info**

Veranstaltungsort

wird noch bekannt gegeben, in jedem Fall in oder um Frankfurt/Main herum

Weitere Informationen & Anmeldung: m_u_t@web.de

Trainerinnen & Trainer



Elke Dobkowitz, Annett Zupke (CNVC zert) und Matthais Heidel vereint die Erfahrung, dass die Begegnung und das intensive Eintauchen in die GfK und die Arbeit von Robert Gonzales es ihnen ermöglicht hat, neue Wege zu beschreiten und dadurch vieles im eigenen Leben zu verändern - zu mehr Klarheit, Freude, Sanftheit, Kraft und Mut. Die Früchte ihres Lernens sowie all ihre Erfahrung im Leiten von Gruppen und Retreats fließen in dieses einzigartige Programm zur tieferen Verankerung im Bedürfnisbewusstsein und der Fülle des Erlebens.



Stimmen von Teilnehmerinnen

„M.U.T. lebt und wir kreieren gemeinsam unser Gruppenfeld. Mir gefällt besonders gut, dass es keine feste Agenda gibt, sondern jedes einzelne Wochenende aus einem Flow der Gestaltung geschieht. Angereichert durch viele 2er Dialog-Übungen und Bewegungsimpulse, sowie die gigantische Künstler-Kreativecke, die mir Phasen der Ruhe, der Integration und der Selbsterkenntnis schenkt. Es ist genug Zeit und Raum vorhanden, um nachzuspüren – Gedanken und Gefühle zu sortieren, auftauchen und aussprechen zu können. Dieses Seminar bereichert mein Leben.“
(Anja M. Frankfurt/Main)

„Ja, ich fühle durch M.U.T. neuen Raum, den ich bewohnen kann. Die Trainerinnen und den Trainer habe ich als sehr authentisch erlebt. Sie sind wie wir, haben uns einige Übung voraus, sind schon ein paar Schritte auf dem Weg gegangen, doch auch sie haben noch immer mit dem Allzumenschlichen zu tun. Das gibt mir Mut, es auch zu wagen und immer wieder von vorn zu beginnen. Mein Herz weitet sich in diesem Prozess und wird weicher - ein viel versprechender Weg!“
(Sigrid S., 61, Grundschullehrerin, Stuttgart)