

MITGEFÜHL & INNERER FRIEDEN

ein 5-wöchiger Online Kurs Achtsamkeit, GFK & Embodiment

Solo-Praxis

Die Solo-Übungen sind der Herzschlag dieses Programms. Sie geben einen beständigen Rhythmus vor, dem wir fünf Tage die Woche folgen können. Du erhältst dafür drei E-Mails mit Solo-Übungen, die sich mit 2 Rememberings abwechseln. Plane etwa 30 Minuten hierfür ein.

Buddy Praxis

Jede Woche erhältst du eine Mail, die eine Aufgabe für dich und deinen Praxis-Buddy enthält. Ihr beiden vereinbart dann eine Zeit, zu der ihr euch Online oder am Telefon trifft, um gemeinsam in diese Übung einzutauchen. Plane hierfür eine Stunde ein.

Gruppenkreis

Einmal in der Woche treffen wir uns Online in einer Gruppe von maximal 8-Personen. Es wird Gruppen an verschiedenen Tagen und zu verschiedenen Uhrzeiten geben. In dieser gemeinsamen Zeit führe ich uns durch eine Meditation, gebe einen kleinen Input zum Thema der Woche, üben wir zusammen und ernten, das was, wir gelernt und erfahren haben. Diese Treffen dauern 1,5 Stunden.

[Hier per E-Mail anmelden](#)

Manchmal ist es zum Haare raufen ...

Kennst du das? Da hattest du so ne tolle Erfahrung im GFK-Workshop, im Retreat und auf dem IIT: Soviel Liebe und Verbundenheit mit den anderen Lernenden, vieles so leicht und im Fluss. Und nun daheim fällt es irre schwer, das neu Erlernte und Erfahrene umzusetzen. Die alten Muster erweisen sich einfach als zu hartnäckig, die Dynamiken in den unterschiedlichen Beziehungen zu stark, um einen neuen Impuls hineinzutragen. Am liebsten würdest du regelmäßig in Kontexten mit GFK Interessierten sein und jetzt auch noch das: Corona mit Stubenarrest zum Wohle der Gemeinschaft!



Um die gesellschaftlich verordnete Verlangsamung gut zu nutzen, habe ich ein Online-Programm auf die Beine gestellt. Es soll dir dienen, für dich und deine vielfältigen Beziehungen zu sorgen, dich in deine Praxis der Gewaltfreien Kommunikation zu vertiefen und mehr und mehr in den Bedürfnisfluss einzutauchen, und das alltagstauglich. Dieses Programm basiert auf dem Buch „Gewaltfreie Kommunikation und Achtsamkeit“ von Catherine Cadden & Jesse Wiens, das in der deutschen Übersetzung vom Nadine Helm und Annett Zupke im Arborverlag erschienen ist.

Kurstitel: „Gewaltfreie Kommunikation & Achtsamkeit - ein Übungsprogramm für Frieden und Mitgefühl“

Start: Freitag, 26. März, **1.Gruppenkreis per Zoom:** Samstag

Voraussetzung: E-Mail Adresse, Zugang zu Zoom, Bereitschaft, 4 Stunden pro Woche deiner inneren Landschaft zu widmen (Selbstfürsorge zu betreiben)

Seminarbeitrag: 180 - 350 Euro (Gib, was du mit Leichtigkeit und Freude geben kennst, denke dabei an beide Seiten und das du mich damit in meinem Wirken unterstützt. 19 % Mehrwertsteuer sind bereits inkludiert)