

MITGEFÜHL & INNERER FRIEDEN

ein 5-wöchiger Online Kurs Achtsamkeit, GFK & Embodiment

Solo -Pr axis

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?
Erfahrung im



GFK-Workshop und im Retreat: 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 und gemeinsam an dessen freudvoller Enthaltung zu wirken. Am liebsten würdest du regelmäßig in Kontexten mit GFK Interessierten sein und fragst dich, wie das mit deinem Alltag gehen soll, der nun auch wieder verstärkt daheim und mit weniger Kontakten stattfinden soll. Lass uns zusammenrücken und eine online-Gemeinschaft auf Zeit bilden, die gemeinsam trainiert, die Anregungen der Gewaltfreien Kommunikation immer selbstverständlicher im Alltag umzusetzen. Und so unsere Resillienz zu stärken. Das Programm ist angelehnt an das Buch „Gewaltfreie Kommunikation & Achtsamkeit“ von Catherine Cadden und Jesse Wiens.

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

Start: Freitag, 6. November 2020, **Ende:** 4. Dezember 2020
Gruppenkreis per Zoom: Freitag, 15.00 - 16.30 Uhr

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. 16 % Mehrwertsteuer sind bereits inkludiert)