

Seminarort

Nationalpark Bildungshaus Brunnbachschule liegt am Rande des Reichraminger Hintergebirges, zirka 10 Kilometer südlich von Großraming.

Adresse: Brunnbach 23, 4463 GROSSRAMING

Info unter Homepage: www.kalkalpen.at



Ausstattung:



Zimmer:

Komfortzimmer (2x2-Bett, 3x3-Bett, 1x4-Bett und 1x5-Bett), je ein 6- und 9-Bett-Lager, **alle mit Dusche/ WC**
Zimmervergabe nach Reihenfolge d. Anmeldung



Seminarräume, Terrasse, Ess-Aufenthaltsraum, Feuerstelle, Verpflegung: Vollpension

Unterkunftspreise: Ü / VP / 2-mal Pausengetränke + Obst, incl. Seminarraumbenützung:
€ 52,- pro Person pro Nacht → **gesamt € 208,-**

Organisatorisches

Anmeldung bitte mit beiliegendem Formular bis 02.04.2012

Seminargebühr: **€ 320,-, für Paare: € 570,-,**
(incl. Seminarunterlagen + Flipchart-Foto-CD):

Frühbucherbonus: **€ 25,- pro Pers. (Paare € 40,-)**
bei Anmeldung bis 31.12.2011

Zeiten: Mi, 16.05.12: 18:00 – ca. 21:00 Uhr,
Do, Fr, Sa: 09:00 – 21:00, So, 20.05.12: 09:00 – 13:00 Uhr

Weitere Fragen beantworten wir gerne:

Tel.: 0043 / 7583 / 6938

missgreeny@friedisch.at, www.friedisch.at

Adresse: am Stiftsbahnhof 12, 4550 Kremsmünster



Seminarleitung:

Nicola Abler-Rainalter, geb. 1967

GFK-Trainerin, Umweltpädagogin & Umweltberaterin,
Spielpädagogin, Tauschkreisleiterin, Gemeinderätin

Thomas Abler, geb. 1968

GFK-Trainer, tätig als leitender Luftfahrttechniker,
Trainer für Führungsmethodik und Kommunikation,
Trainer für Allg. Kondition, Bergführergehilfe und Flugretter

Beide Gemeinsam: verheiratet seit 1993
zwei Söhne im Alter von 13 & 15



**In der Natur
auf der Spur
unserer
eigenen Natur**

**Basis-Seminar
GFK**

**16. - 20. Mai 2012
im Nationalpark Kalkalpen,
Bildungshaus Brunnbachschule,
Grossraming**

Seminarinhalt:

Sie werden Schritt für Schritt mit den Elementen der Gewaltfreien Kommunikation vertraut und lernen

„**FRIEDisch**“ 😊 zu sprechen, das heißt:

- ♥ Eine Situation beobachten, ohne sie zu interpretieren oder zu bewerten
- ♥ Verantwortung für die eigenen Gefühle und Gedanken übernehmen und die eigenen Bedürfnisse als deren Ursache erkennen
- ♥ Zu Wut, Ärger, Schmerz und Angst stehen
- ♥ Die Anliegen aller Gesprächspartner hören und ernst nehmen, auch wenn Sie ihnen nicht zustimmen
- ♥ Mit Bitten statt Forderungen Ihre Ziele und Werte verwirklichen

Dabei arbeiten wir nicht nur im Seminarraum, sondern auch viel draußen in der Natur, um dem, was in uns lebendig ist, näher zu kommen. Die kraftvolle Energie der Natur unterstützt uns bei unserer Arbeit mit uns selbst, beim Konzentrieren auf unser Herz, unsere Gefühle und Bedürfnisse.

Methoden:

Theorie abwechselnd mit spielerischen, erlebnisorientierten Übungen in Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit



Was ist die GFK (Gewaltfreie Kommunikation)?

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist eine Sprache, die durch Einfühlsamkeit dabei hilft, die Anliegen aller (Konflikt)-Beteiligten zu berücksichtigen.

Sie strebt eine „Win-Win“-Situation an.

Es geht dabei nicht um richtig und falsch, oder, wer hat recht oder unrecht, sondern nur:

Wie geht es mir, wie geht es dem anderen, was brauchen wir und was können wir tun, um unser Leben zu bereichern.

Da dies zu erlernen ist wie eine fremde Sprache, mit neuem Wortschatz und eigener Grammatik, nennen wir es spaßhalber auch „**FRIEDisch**“ sprechen.

Für wen ist die Gewaltfreie Kommunikation hilfreich?

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die

- ♥ sich wünschen, in schwierigen Situationen eine Änderung zu bewirken
- ♥ nicht mehr mit Rückzug oder (stillen) Vorwürfen reagieren möchten, wenn ein Gespräch nicht ganz in ihrem Sinn verläuft
- ♥ ihre Chance erhöhen möchten, in einem Konflikt gehört zu werden und ihr Gegenüber mit ihrem Anliegen erreichen wollen
- ♥ Angriffe und Kritik gerne weniger persönlich nehmen wollen
- ♥ in hitzigen Momenten den Überblick und ihre Selbstsicherheit bewahren möchten
- ♥ Konfliktlösungen anstreben, die nicht auf eigene oder auf Kosten der Gesprächspartner gehen

Mehr dazu unter www.gewaltfrei.at
oder www.cnvc.org

Buchempfehlung:



Die Bücher

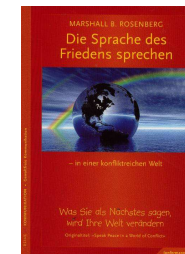
„**Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens**“

und

„**Die Sprache des Friedens sprechen – in einer konfliktreichen Welt**“

beide von

Marshall B. Rosenberg
im **Junfermann Verlag**



Besonders das Buch: „Gewaltfreie Kommunikation - Eine Sprache des Lebens“ ist eine gute Vorbereitung auf das Seminar.



Anmeldung: Bitte bis zum 02.04.2012

Ich melde mich zum Einführungsseminar Gewaltfreie Kommunikation im Bildungshaus Brunnbachschule Großraming unter Anerkennung der in diesem Formular enthaltenen Bedingungen an. (Die Nächtigung, 4 Nächte a € 52,-- → € 208,-- ist vor Ort zu begleichen) Seminarzeiten: **Mi, 16.05.2012: 18:00 – ca. 21:00 Uhr, (Eintreffen ab 17:00 Uhr)**

Do, Fr, Sa: 09:00 – 21:00, So, 20.05.2012: 09:00 – 13:00 Uhr

Die genaue Anreise und alle anderen Detailinformationen erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Name:
Adresse:
Telefon und E-Mail:
Datum / Unterschrift

Gerne können die dieses ausgefüllte Formular auch mailen an: missgreeny@friedisch.at

**Thomas und Nicola Abler
Am Stiftsbahnhof 12
A - 4550 Kremsmünster**

Organisatorisches:

Um die organisatorischen Abläufe einfach zu halten und um mit der Nachfrage fair umzugehen, erfolgt die Vergabe der freien Plätze sowie der Zimmer in der Reihenfolge des Zahlungseingangs.

D.h.: nach Eingang der Seminargebühr von € 320,-- bzw. für Paare € 570,-- sind der Kursplatz und das Zimmer fix reserviert

(abzüglich **Frühbucherbonus 25€ p/P. (Paare 50€) bei Anm. bis 31.12.2011**)

Bankverbindung: Nicola und Thomas Abler, Kontonummer 02601053685
Sparkasse Kremstal-Pyhrn AG, BLZ: 20315. Für Auslandsüberweisungen:
IBAN: AT74 2031 5026 0105 3685, BIC: SPKPAT21XXX

Rücktritt: Ein Rücktritt ist möglich, ist jedoch mit Aufwand und Kosten für uns verbunden, da unter Umständen der Kursplatz nicht mehr befüllt werden kann.

Deshalb folgende Regelung: Bei Stellung eines Ersatzteilnehmers ist ein Rücktritt jederzeit möglich, eine Bearbeitungsgebühr von € 15,-- ist zu erstatten.

Falls keine Ersatzperson gestellt wird, ist bis 26.03.2012 ein Rücktritt möglich, wobei nur die Bearbeitungsgebühr von € 15,-- zu entrichten ist.

Danach hängt es von der Anzahl der gemeldeten Teilnehmer ab, ob und wie viel von der Seminargebühr rückerstattet wird.