

Mut zur Lebendigkeit

Vertiefungsseminar
in Gewaltfreier Kommunikation

vom 12. – 18. Februar 2012
auf Mallorca



Warum Mallorca?

Mallorca ist die größte Insel der zu Spanien gehörenden Balearengruppe im Mittelmeer. Von den meisten deutschen Städten fliegt man nur wenige Stunden und meist sehr preiswert nach Mallorca. Die Insel Mallorca war schon in der Jungsteinzeit besiedelt und beeindruckt nach wie vor durch ihre atemberaubende Schönheit:

Einsame Strände, verträumte Buchten, abenteuerliche Wanderwege in den Bergen, große Seen im Inland, Klöster und heilige Plätze, Aussichtsplateaus, schroffe Felsen, tiefe Täler und die beeindruckende Vielfalt an Flora und Fauna.

Mallorca hat zu jeder Jahreszeit einen ganz besonderen Reiz. Uns gefällt der Frühling am besten, die Zeit der Mandelblüte, wenn die Insel von einem Meer aus weißen und rosa Blüten bedeckt ist. Im Februar ist es in Deutschland und Österreich meist noch sehr kalt, manchmal liegt Schnee und die Bäume sind seit Monaten kahl. Gerade in dieser Zeit sehnt sich Körper und Seele nach Wärme, Farben und dem Duft des Frühlings. Für uns ist Mallorca einer der schönsten Orte für eine Seminarwoche im Februar.

Zielgruppe, Teilnahmevoraussetzungen und TeilnehmerInnenzahl

Dieses Seminar ist für alle diejenigen gedacht, die sich seit ungefähr einem Jahr mit der Gewaltfreien Kommunikation beschäftigen, z.B. durch Ein-führungs- und Vertiefungsseminare, durch die Teilnahme an einer Grund-ausbildung oder durch den regelmäßigen Besuch einer Übungsgruppe. Wir wünschen uns TeilnehmerInnen, die sich dafür interessieren, die Gewaltfreie Kommunikation nicht als Technik „anzuwenden“, sondern als Haltung zu leben. Wir freuen uns über TeilnehmerInnen, die an Ihrer Selbstheilung – als Voraussetzung für ein friedvolles Miteinander in der Gesellschaft – interes-siert sind. Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie Interesse an der Teilnahme haben und andere Voraussetzungen mitbringen – was für uns zählt, ist Ihre Be-geisterung, dabei zu sein.

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 8 Personen.



Seminarziele

Wir möchten Ihnen mit diesem Seminar Wege aufzeigen...

- mehr aus Ihrer Lebenslust und –energie zu leben
- Alternativen zu den gewohnheitsmäßigen Lebens- und Verhaltensmustern zu finden. Werte wie gutes Essen, Zeit, Muße, Gemeinschaft, Genuss, miteinander Plaudern, „einfach nur sein“ rücken mehr ins Blickfeld
- eine neue liebevolle Beziehung zu sich selbst und vielleicht zu neun anderen Personen aufzubauen
- Glaubenssätze zu erkennen, die für ihr jetziges Leben nicht mehr förderlich sind und sich damit liebevoll zu akzeptieren
- mehr mitfühlendes, liebevolles Verständnis für sich selbst und für andere aufzubringen
- klar zu erkennen, wie es Ihnen geht und was Sie brauchen (und worum Sie bitten könnten)
- mit mehr Mut und Selbstvertrauen Angelegenheiten anzusprechen, die Sie gerne anders hätten
- Reaktionen, die Sie bei anderen auslösen, gelassener zu nehmen und mit ihren eigenen Reaktionen bewusster umzugehen.



Seminarinhalte und Ablauf des Tages

Am Anreisetag (Sonntag) gibt es genug Zeit und Raum, damit sich alle TeilnehmerInnen auf die neue Situation einstellen können und „damit die Seele nachreisen kann.“

Montag bis Freitag werden wir täglich Prozesse nach der Arbeit von Robert Gonzales (USA) und John Kinyon (USA) vorstellen, die Sie anschließend anhand Ihrer eigenen Themen in Kleingruppen üben können, wie z.B.:

- hinter Schmerz und Trauer die Schönheit unserer Bedürfnisse erkennen
- Meditation zur Schönheit unserer Bedürfnisse: wir nehmen uns Zeit und Raum, unsere Lebensenergie in uns zu spüren
- eine liebevolle Akzeptanz mit uns selbst entwickeln (uns selbst liebevoll umarmen)
- mich verletzlich zeigen – einen authentischen Dialog führen
- unsere inneren Stimmen hören – Mediation der inneren Stimmen
- Glaubenssätze erkennen, liebevoll annehmen und zur lebendigen Energie unserer jetzigen Bedürfnisse finden
- Arbeit mit unseren ‚Trigger‘: Übung zur Intensität unserer Reaktionen

Wir bieten sowohl am Vormittag als auch am Nachmittag jeweils drei Stunden Raum für gemeinsames Arbeiten in der Gruppe oder in Kleingruppen. Darüber hinaus möchten wir Raum und Zeit für die eigene Reflektion geben und um das Mittelmeerklima und die wunderschöne Finca zu genießen. Je nach Lust und Laune der Teilnehmer sind auch gemeinsame Wanderungen oder Ausflüge zu nahe gelegenen Zielen möglich.

Am Morgen und am Abend laden wir jeweils zu einer Bewegungs- und Meditationseinheit ein (z.B. Yoga, leichte Gymnastik, Gehmeditation oder Angebote der TeilnehmerInnen). An einem (halben) Tag planen wir eine geführte Wanderung auf Mallorca – natürlich nur, wenn alle einverstanden sind (Extrakosten ca. 30 EUR).

Anreise

Anreisetag ist Sonntag, der 12. Februar 2012, ab 12:00 Uhr. Ihr Zielflughafen ist Palma de Mallorca. Steigen Sie am Flughafen in ein Taxi und geben dem Fahrer die Adresse der Finca. Die Taxikosten betragen ca. 30 EUR. Sie können sich das Taxi mit den anderen TeilnehmerInnen teilen – wir sind gerne bei der Vermittlung von Kontakten behilflich.

Mut zur Lebendigkeit – Vertiefungsseminar auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg

Günstige Flüge, ab 59 EUR gibt es bei Air Berlin, Spanair, Alltours, Schauinsland, Neckermann, Condor, Lufthansa, etc.; fast alle Hin- und Rückflüge nach Mallorca kosten unter 200 EUR.

Unterkunft

Wir leben in einer Finca in der Nähe von Llucmajor, im Süden Mallorcas, die uns von ifapp Mallorca – Ralf Giesen zur Verfügung gestellt wird (www.ralfgiesen.de).

Die Finca verfügt über mehrere Gästezimmer (Doppelzimmer) in einem Gartenhaus und im Haupthaus. Die Gemeinschaftsräume befinden sich in der stillvoll, landestypisch restaurierten Finca. Alle Zimmer sind individuell und liebevoll eingerichtet und verfügen über ein eigenes Bad. Mehrere Terrassen, das 14 Hektar umfassende Außengelände und ein wunderschöner Pool tragen dazu bei, dass Ihr Aufenthalt zu einem Erlebnis werden kann.



Unser leibliches Wohl

Für unser leibliches Wohl sorgt Antje Gerdts aus Hamburg (Esther's Cousine):

Antje Gerdts, Shiatsu-Praktikerin und (Koch-)Künstlerin

Tel. 040 – 79 75 36 78, antje.caroline@googlemail.com

www.shiatsu-begegnungen.de

Antje verwöhnt uns kulinarisch



... und mit Shiatsu-Behandlungen



Antje beantwortet euch gerne alle Fragen zum Thema Ernährung (z.B. ist vegetarisches oder veganes Essen möglich? Können Lebensmittelunverträglichkeiten berücksichtigt werden? Ist das Essen typisch mallorquinisch oder eher spanisch?)

Wenn Sie auf Mallorca eine Shiatsu-Behandlung buchen möchten, sprechen Sie mit Antje über den finanziellen Ausgleich.

Die TrainerInnen

	
<p>Tina Schmitt, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Mediatorin, Studium der Psychologie und Kommunikation in Boise/Idaho/USA, Mutter von drei Kindern.</p> <p>www.tina-schmitt.de</p> <p>Tel.: 0761-42991470</p> <p>mail@tina-schmitt.de</p> <p>Meine wertvollste Erfahrung mit der Gewaltfreien Kommunikation ist es immer wieder, zu erleben, wie meine Lebensenergie sprudelt, wenn ich zu der Liebe in mir selbst und von dort zu der Liebe mit Anderen finde...</p> <p>Ich freue mich auf eine Woche gemeinsamer Erfahrungen und intensiven Teilens an diesem wunderbaren Ort, an dem unsere Seele sich entfalten und für die Liebe öffnen kann.</p>	<p>Esther Gerdts, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation CNVC, Mediatorin BM, Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung FH.</p> <p>www.empathy-first.com</p> <p>www.naturettreat.de</p> <p>Tel.089 – 502 85 65</p> <p>kontakt@empathy-first.com</p> <p>Seit ich die Gewaltfreie Kommunikation kennen gelernt habe, ist mein Leben freudvoller, leichter aber auch tiefer und zufriedener geworden. Ich genieße es, Menschen zu unterstützen, mit sich selbst und anderen in Liebe und Freiheit verbunden zu sein.</p> <p>Die Kombination aus intensiven GFK-Lernprozessen und Entspannung auf einer Insel wie Mallorca ist aus meiner Sicht ideal, um nachhaltige persönlicher Weiterentwicklung sicherzustellen.</p>

Seminarbeitrag und Anmeldung

Wir bitten um einen Seminarbeitrag von 560 EUR pro Person. Die Kosten für die Übernachtung im Doppelzimmer inclusive Verpflegung (Frühstück, Mittagessen und Abendessen inclusive zwei Pausenverpflegungen pro Tag) betragen 435 EUR pro Person.



Bitte melden Sie sich telefonisch oder schriftlich bei Esther Gerdts oder Tina Schmitt an. Sie erhalten – solange es noch freie Plätze gibt – ein Bestätigungs – Email mit allen weiteren Informationen.
Mit einer Anzahlung von 250 EUR ist Ihr Seminarplatz sicher gebucht.

Rücktrittsregelung

Sie können bis zum 31. Dezember 2011 kostenfrei zurücktreten, der bezahlte Seminarbeitrag wird dann – bis auf eine Bearbeitungsgebühr von 25,00 EUR – umgehend an Sie zurück erstattet. Ab dem 28. bis zum 15. Tag vor Beginn des Seminars behalten wir die Hälfte des Seminarbeitrages ein, ab dem 14. Tag vor Seminarbeginn, bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Verlassen ist der gesamte Beitrag fällig, unabhängig von den Gründen. Wir sind auf sichere Einnahmen angewiesen, gleichzeitig möchten wir niemanden finanziell unnötig belasten, der/die kurzfristig, z. B. aus Krankheitsgründen, nicht teilnehmen kann. Deshalb akzeptieren wir gerne – ohne weitere Kosten – eine/n Ersatzteilnehmende/n. Sollten Sie dabei Schwierigkeiten haben, setzen Sie sich bitte umgehend mit uns in Verbindung, damit wir gemeinsam nach einer Lösung suchen können, die sowohl Ihre als auch unsere Bedürfnisse berücksichtigt.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, die im Krankheitsfall für den Ausfall der Seminargebühren und Unterkunftskosten eintritt, z.B. im Reisebüro oder im Internet <http://www.travel-card.org/>.

Anmeldeformular

Bitte einscannen und emailen an mail@tina-schmitt.de oder kontakt@empathy-first.com oder faxen an Faxnummer +49 89 890 42 314.

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Vertiefungswoche in „Mut zur Lebendigkeit“ vom 12. – 18. Mai 2012 auf Mallorca an.

Vorname Name _____

Straße _____

Plz Ort _____

Telefonnummer _____

Email _____

Ich habe die Anzahlung von 250 EUR auf folgendes Konto überwiesen:

Tina Schmitt	oder	Esther Gerdts
Bank Freiburg		Postbank München
Kontonummer: 43 046 22		Kontonummer: 15 27 50 805
Bankleitzahl 680 510 04		Bankleitzahl 700 100 80
IBAN: DE58 6805 1004 0004 3046 22		IBAN: DE13 700 100 80 015 27 50 805
BIC: SOLADES1HSW		BIC: PBNKDEFF

(Der Beitrag enthält 19% Mehrwertsteuer).

Den Restbetrag überweise ich gesamt oder in Raten bis zum 1. Februar 2012 auf das gleiche Konto. Ich habe die Rücktrittsregelung gelesen und bin damit einverstanden. Am Ende der Vertiefungswoche erhalte ich eine Rechnung mit Mwst. und eine Teilnahmebestätigung als Fortbildungsnachweis.

Ort, Datum

Unterschrift