

Wind of Change

Eine Woche Segeln in Kroatien
in der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation

vom 12. – 19. Mai 2012



Segeln vor der kroatischen Küste

Das Segelparadies vor Kroatien ist legendär. Hunderte von kleinen und großen Inseln wecken unser Interesse mit ihren stillen, idyllischen Buchten und abenteuerlichen Pfaden, die alle entdeckt und erkundet werden wollen. Das Wasser ist je nach Tageszeit und Wetter grün, blau oder türkis und wir sehen springende Fische, Delphine und manchmal Wale. In den Häfen geht es ruhig und beschaulich zu, denn im Mai herrscht noch nicht der sommerliche touristische Trubel. Kroatische Tavernen locken uns an bei unseren Landausflügen; ihre traditionellen, frisch gekochten Gerichte sind unserer Meinung nach vom Preis/Leistungsverhältnis in Europa nahezu unschlagbar. Auf unserem Schiff ist Achtsamkeit und Wachheit gefragt, sowohl bei einer Flaute als auch bei kräftigem Wind.

Zielgruppe, Teilnahmevoraussetzungen und TeilnehmerInnenzahl

Dieses Seminar ist für alle diejenigen gedacht, die das Mittelmeer lieben und Freude am Segeln haben (oder „schon immer einmal einen Segeltörn machen wollten“) und außerdem gleichzeitig die Gewaltfreie Kommunikation vertiefen und üben möchten.

Wie wünschen uns TeilnehmerInnen, die sich seit mindestens einem Jahr mit der Gewaltfreien Kommunikation beschäftigen, z.B. durch Einführungs- und Vertiefungsseminare, durch die Teilnahme an einer Grund- oder Trainerausbildung oder durch den regelmäßigen Besuch einer Übungsgruppe. Wir freuen uns über TeilnehmerInnen, die sich dafür interessieren, die Gewaltfreie Kommunikation nicht als Technik „anzuwenden“, sondern als Haltung miteinander zu leben (auch in herausfordernden Situationen). TeilnehmerInnen, die bereits erste Erfahrungen damit gemacht haben, dass die Gewaltfreie Kommunikation einen wertvollen Beitrag zu ihrer Selbstheilung leisten kann – als Voraussetzung für ein friedvolles Miteinander in der Gesellschaft – sind ebenso willkommen wie TeilnehmerInnen, die noch keine Erfahrungen in dieser Richtung mitbringen. Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, damit wir ein erstes (Kennenlern-)Gespräch führen können. Was für uns zählt, ist Ihre Begeisterung, dabei zu sein.

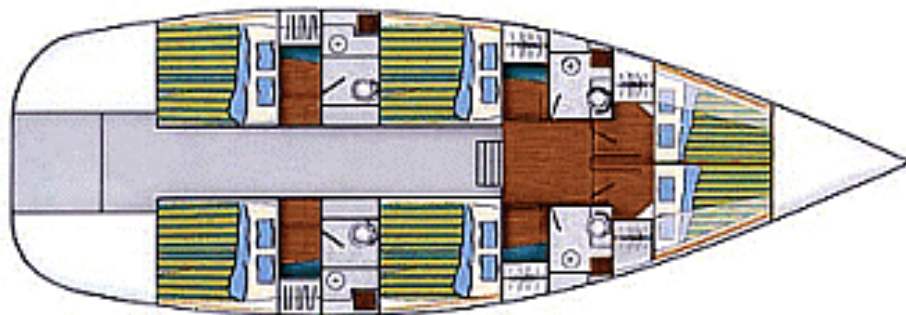
Maximale TeilnehmerInnenzahl: 8 Personen



Seminarziele

Wir möchten Ihnen mit diesem Seminar Wege aufzeigen...

- wie Sie ihr Bedürfnis nach Lernen, Abenteuer, Gemeinschaft, Naturerleben und Erholung „unter einen Hut bringen können“
- wie Sie klarer erkennen können, wie es Ihnen geht und was Sie brauchen (und worum Sie bitten könnten)
- mehr mitfühlendes, liebevolles Verständnis für sich selbst und für andere aufzubringen
- mit mehr Mut und Selbstvertrauen, Angelegenheiten anzusprechen, die Sie gerne anders hätten
- um Reaktionen, die Sie bei anderen auslösen, gelassener zu nehmen und mit Ihren eigenen Reaktionen bewusster umzugehen
- Alternativen zu den gewohnheitsmäßigen – und manchmal einschränkenden – Lebens- und Verhaltensmustern zu finden und zu etablieren
- Glaubenssätze zu erkennen, die für ihr jetziges Leben nicht mehr förderlich sind und diese in kraftvolle, lebensbejahende Denk- und Sprachmuster zu transformieren
- wie Sie ihr Handlungsspektrum so erweitern können, dass Sie auch in herausfordernden Situationen die Gewaltfreie Kommunikation „parat“ haben.



Unser Schiff, eine Atoll 6

Seminarinhalte und Ablauf des Tages

Am Anreisetag (Samstag) gibt es genug Zeit und Raum, damit sich alle TeilnehmerInnen auf die neue Situation einstellen und ankommen können. Wenn alle TeilnehmerInnen eingetroffen sind und das Gepäck verstaut ist, gibt unser Skipper erste Instruktionen und wir üben verschiedene Manöver in der Marina – sozusagen „im Trocknen“ – denn am Samstag Abend wollen wir gleich lossegeln, um eine verträumte Bucht oder eine einsame Hafemole zu erreichen.

Sonntag bis Freitag werden wir täglich zusammen segeln, kochen, essen, aufräumen, putzen, schwimmen, Landausflüge machen, essen gehen und vermutlich viel Spaß miteinander haben. Darüber hinaus leiten wir – zu festgelegten Zeiten – verschiedene Prozesse und Übungen der Gewaltfreien Kommunikation an, die Sie anschließend, anhand Ihrer eigenen Themen, im Plenum oder in Kleingruppen üben können, wie z.B.:

- Aufrichtigkeit und Empathie
- Selbstempathie
- Umgang mit Ärger
- GFK mit dem inneren Team
- Arbeit mit Glaubenssätzen
- Feiern und Trauern
- konsensuale Entscheidungsfindung im Team
- Gespräche führen, die dem sozialen Wandel dienen.



Springender Buckelwal

Anreise zur Marina in Murter/Kroatien

Anreisetag ist Samstag, der 12. Mai 2012, ab 16:00 Uhr.

Günstige Flüge nach Zadar oder Split gibt es von vielen deutschen und österreichischen Flughäfen bei Croatia Airlines, Lufthansa und Austrian Airlines um die 150 EUR. Die Kilometerdistanz von München nach Murter beträgt ca. 868 km, von Graz ca. 615 km. Von Zadar oder Split sind es ca. 1 – 1,5 Stunden bis Murter. Murter liegt ruhig und etwas abseits des turbulenten Charters Tourismus von Zadar und unweit der Nationalparks der Kornaten und von Krk. Eine genaue Anreisebeschreibung erhalten Sie mit der Anmeldung.

Unser Schiff

Unser Schiff ist eine „Atoll“ mit 6 Doppelkajüten im Bug und im Heck. Im mittleren Bereich des Schiffes sind Duschräume und 4 WCs. Die Atoll ist 15,8 m lang, 5,05 m breit, hat ca. 1,80 m Tiefgang und 117 qm Segelfläche (mit Spinnaker 150 qm). Die Küche und der Aufenthalts-/bzw. Seminarraum befinden sich oben an Deck, so dass die KöchInnen nicht vom Rest der Gruppe getrennt sind und ebenfalls einen schönen Blick haben. Das Schiff verfügt über genug Stauraum für Ihr Gepäck. Bitte bringen Sie keine festen Koffer, sondern Reisetaschen mit, die sich leicht verstauen lassen. Mit der Anmeldung erhalten Sie einen Vorschlag für eine Packliste.



Die Atoll 6

Unser Kapitän

Hans-Peter Wiedemann

Hans-Peter Wiedemann ist schon als Kind auf dem Starnberger See gesegelt und verfügt über mehr als 45 Jahre Segelerfahrung auf großen und kleinen Schiffen im Atlantik und im Mittelmeer. Er ist derjenige, der für unsere Sicherheit auf dem Meer sorgt und uns anweist und unterstützt, damit wir alle optimal beitragen können, dass das Schiff auf Kurs bleibt und sicher wieder in der nächsten Marina landet.

Hans strahlt eine beruhigende, kompetente Gelassenheit aus. Seine Anweisungen sind klar und eindeutig. Hans freut sich genau so über segelerfahrene TeilnehmerInnen, wie über AnfängerInnen, die er mit Geduld und Ruhe einweist.



Unser Skipper Hans-Peter Wiedemann

Die TrainerInnen



Deborah Bellamy

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation CNVC, Ausbildung in Suggestopädie und Musikzentrierter Psychotherapie, Mitgründerin des Vereins für Gewaltfreie Kommunikation Austria und Moderatorin für Restorative Circles.

www.gewaltfrei-debnpia.org

Tel.: +43 1 581 4751

deborah.bellamy@chello.at

Deborah Bellamy geboren in Malta, aufgewachsen in England, seit 1996 in Wien lebend.

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen bei ihren Kommunikations- und Entwicklungsprozessen. Seit meiner Ausbildung als Suggestopädie Lehrerin (ganzheitliche, stressfreie Lernmethoden, 1991) arbeite ich im Bereich der Erwachsenenbildung.

In den 80er Jahren habe ich 4 Jahre lang auf einem Segelboot gelebt und die Karibik, das Mittelmeer und die Gewässer vor Malaysia bereist, was sehr zur Erfüllung meines Bedürfnisses nach Lebendigkeit und Abenteuer beigetragen hat.



Esther Gerdts,

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Assessorin CNVC, Mediatorin BM, Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung FH, Supervisorin und Moderatorin für Restorative Circles.

www.empathy-first.com

www.naturretreat.de

Tel. +49 89 502 85 65

kontakt@empathy-first.com

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 Frieden und authentisch in der Begegnung zu sein.

Die Kombination aus intensiven GFK-Lernprozessen und der Gemeinschaft auf einem Segelschiff ist aus meiner Sicht ideal, um nachhaltige persönliche Weiterentwicklung, Selbstreflexion, sowie Ruhe und Erholung sicherzustellen. Ich freue mich auf eine Woche voller spannender Erfahrungen.

Seminarbeitrag und Anmeldung

Wir bitten um einen Seminarbeitrag von 980 EUR pro Person. Darin enthalten ist das Honorar für die TrainerInnen, die Gebühren für Charter, Hafengebühren, Kurtaxe, Versicherung und für die Bordkasse. Aus der Bordkasse bezahlen wir unser Essen, das wir selber einkaufen und zubereiten. Lediglich die Beträge für Essen und Getränke in einer Taverne zahlt jeder selbst.

Bitte melden Sie sich telefonisch oder schriftlich bei Esther Gerdts oder Deborah Bellamy 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 (Das Kleingedruckte)

Sie können bis zum 12. März 2012 kostenfrei zurücktreten, der bezahlte Seminarbeitrag wird dann – bis auf eine Bearbeitungsgebühr von 25,00 EUR – umgehend an Sie zurück erstattet. Ab drei Monate vor Beginn des Seminars bis ein Monat vorher behalten wir die Hälfte des Seminarbeitrages ein, ab dem 30. 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/Unterkunftskosten eintritt, z.B. im Reisebüro oder im Internet <http://www.travel-card.org/>.

Anmeldeformular

Bitte einscannen und emailen an Deborah.bellamy@chello.at oder kontakt@empathy-first.com oder faxen an Faxnummer +49 89 890 42 314.

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Vertiefungswoche in Gewaltfreier Kommunikation „Wind of Change“ vom 12. – 19. Mai 2012 in Kroatien an.

Vorname Name _____

Straße _____

Plz Ort _____

Telefonnummer _____

Email _____

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

Deborah Bellamy	oder	Esther Gerdts
Bank Austria		Postbank München
Kontonummer: 11 44 239 2400		Kontonummer: 15 27 50 805
Bankleitzahl 12000		Bankleitzahl 700 100 80
IBAN: AT22 1100 0114 4239 2400		IBAN: DE13 700 100 80 015 27 50 805
BIC: BKAUATWW		BIC: PBNKDEFF

(Der Beitrag enthält in Deutschland 19% und in Österreich 20 % Mehrwertsteuer).

Den Restbetrag überweise ich gesamt oder in Raten bis zum 1. März 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