

## Organisatorisches

### Seminarzeiten

von Donnerstag ab 14 Uhr  
bis Sonntag ca. 13 Uhr

### Seminarbeitrag

Die Kursgebühr beträgt 270€.  
Hinzu kommen Kosten für die Übernachtung  
und Verpflegung im Seminarhaus.

Da wir allen Menschen den Zugang zur GfK  
ermöglichen wollen besteht die Möglichkeit auch  
einen geringeren oder höheren Beitrag zu zahlen.  
Höhere Beiträge kommen Menschen mit weniger  
finanziellen Mitteln zugute.

### Anmeldung

Die Anmeldung ist ab sofort bis vier Wochen vor  
dem Kurs möglich. Bitte nimm einfach mit einer  
der beiden Trainerinnen Kontakt auf.

## Kontakt

**Maria** Hechenberger

Tel.: 0043 (0)662 643451

eMail: [gfk@mariahechenberger.com](mailto:gfk@mariahechenberger.com)

[http://www.gewaltfrei-austria.org/seminare\\_hechenberger.html](http://www.gewaltfrei-austria.org/seminare_hechenberger.html)

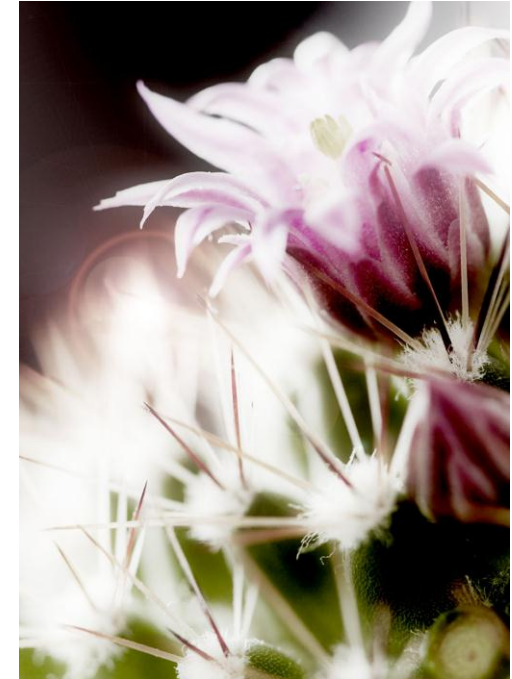
**Irma** Pelikan

Tel.: 0043 (0) 650 7403433

eMail: [irma.pelikan@gmx.at](mailto:irma.pelikan@gmx.at)

[http://www.gewaltfrei-austria.org/seminare\\_pelikan.html](http://www.gewaltfrei-austria.org/seminare_pelikan.html)

## Ganz Frau sein



Gewaltfreie Kommunikation  
und Tanzen

für Frauen

Schwarzenbergalm bei Salzburg  
17.- 20. November 2011

Groß Schönau im Waldviertel  
19. - 22. Jänner 2012

## Trainerinnen

Mit dem Wunsch nach persönlichem Wachstum fanden wir uns vor vier Jahren am gleichen Seminar wieder. Heute **inspirieren** und fordern wir uns als Trainerinnen und Freundinnen.

María Hechenberger, **Frau**, liebt es wenn die Funken fliegen die Selbsterkenntnis zünden. Mutter von zwei Kindern, die sie als ihre größten MeisterInnen ständig daran erinnern, ihr Leben im Jetzt zu leben. Die gewaltfreie Kommunikation dient ihr als Reiseführerin und Tanzlehrerin in immer tiefere Ebenen des Menschseins.



Irma Pelikan, **Frau**, Spurenleserin von wahren Willen bis sie den roten Faden in der Hand hält. Beruflich auch Ökologin, im Herzen besonders engagiert darin, Menschen mit der Natur wie mit sich selbst in ihrer Vielseitigkeit mit ihrer Kraft und Verletzlichkeit in Berührung zu bringen. Frönt dieser Leidenschaft liebend gern mit Tanz und Gewaltfreier Kommunikation.

Bei jedem Seminar wird uns jeweils eine der beiden **Tänzerinnen** Marie-Theres Holzinger und Ludmilla Gross begleiten.

## „Hinter jeder starken Frau steht... sie selbst!“

Wie kann ich in liebevoller Verbundenheit mit meinem Umfeld meinem eigenen Herzensweg folgen und DAS tun was ich wirklich will? **Was will ich überhaupt wirklich?** und was heißt das, selbst hinter mir zu stehen...?

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet einfache Werkzeuge, um wesentliche Bereiche unserer Kommunikation mit anderen wie auch im inneren Dialog bewusst neu zu gestalten.

Wir bieten vier Tage lang den Raum, an den eigenen persönlichen Themen in Richtung **Selbstbestimmung** zu wachsen. Wir forschen an unserer Fähigkeit uns in uns selbst einzufühlen, lernen die inneren Stimmen zu hören und anzuerkennen und üben uns darin, für unsere Bedürfnisse Verantwortung zu übernehmen. Bewegung und Tanz hilft uns, den Kopf einmal auszuschalten und an uns selbst, unsere Gefühle und Lebendigkeit heranzukommen und sie auszudrücken.

Den Rahmen gestalten wir flexibel mit inhaltlichen Beiträgen, Rollenspielen, Empathiegesprächen und begleiteter Selbstempathie, Körperübungen, Tanz, Meditationen und Spielen.

Jede Teilnehmerin ist eingeladen diesen Rahmen durch ihre eigenen Themen und Anliegen aktiv um- und mitzugestalten.

## Teilnehmerinnen

Das Seminar richtet sich an **alle Frauen**, die die Gewaltfreie Kommunikation als Möglichkeit für persönliches Wachstum kennenlernen und vertiefen wollen. Wir werden in diesem Kurs bis zu 12 Frauen begleiten. Bei zu wenigen Anmeldungen behalten wir uns vor den Kurs abzusagen.

## Seminarorte

Die Seminare finden in zwei Häusern statt, die beide an kraftvollen Naturorten liegen und sowohl Raum für Rückzug als auch fürs **gemeinsam Sein** bieten.

**Schwarzenbergalm bei Salzburg** (17.-20. Nov.)

Die Schwarzenbergalm liegt auf einem **stillen**, abgelegenen Plateau unweit der Stadt Salzburg. Die Übernachtung ist in Ein- bis Vierbettzimmern möglich. Wir werden ayurvedisch, vegetarisch, biologisch gepflegt.

Die Kosten für Übernachtung inklusive Ayurvedischer Vollverpflegung betragen je nach Teilnehmerinnenzahl ca. 175€.

**Groß Schönau im Waldviertel** (19. - 22. Jan.)

Wir sind in einem heimeligen, **sonnigen** und beseelten Seminarhof untergebracht. Die Übernachtung ist in Zimmern wie in Lagern möglich. Zur Verpflegung wird uns die Herrin des Hauses täglich biologisch-vegetarisch und mit viel Liebe bekochen.

Die Kosten für Übernachtung inklusive Verpflegung liegen nach Selbsteinschätzung zwischen 125 und 150€.