

Achtsamkeit Gefühle & Bedürfnisse Berührung

Paarworkshop (für Paare, Freunde und andere vertraute Personen)

Kommunikation & Berührung

nach der GFK von Marshall B. Rosenberg



Erleben Sie gemeinsame Zeit mit Blick auf Ihre individuellen Wünsche für ein erfülltes Leben!

Wir widmen uns an diesem Tag den Themen Kontakt und Berührung - über Sprache und über den Körper.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ermöglicht es uns, mit uns selbst und anderen über Sprache in Kontakt zu gehen. „Worte können Fenster oder Mauern sein“ - beziehend auf diese Aussage von Marshall B. Rosenberg (Begründer der GFK) werden wir anhand eigener Erfahrungen erleben, wann uns Kontakt berührt. Anwenden, Üben und Erfahren stehen hierbei im Vordergrund.

Ergänzende Begegnungs- und Berührungs-Übungen machen den Workshop fühl- und erlebbar.

Achtsamkeit Gefühle & Bedürfnisse Berührung

Inhalte des Workshops:

- Paarzeit und Miteinander
- Erforschen individueller Bedürfnisse
- Grundhaltung der GFK
- Die vier Schritte der GFK
- Empathisches Zuhören
- Das Vier-Ohren-Modell
- Wertschätzung

**Eingebettet werden diese Inhalte in
Berührungs- und Begegnungs-Erlebnisse**

Termin: 27. + 28.03.2021

je 09:30 - 17:30 Uhr

Ort:

Amala Haus

Robert-Leicht-Str. 113

70569 Stuttgart-Vaihingen

Kosten:

180,-€ pro Teilnehmer

Anmeldung: Melanie Herbst – Erfüllt Leben

E-Mail: erfuelltleben@gmx.de

Telefon: 0176 / 24128334



Melanie Herbst

„Mein Antrieb ist es, dass Menschen
friedvoller und konstruktiver mit
sich selbst und anderen
kommunizieren lernen.“

www.erfuelltleben.com