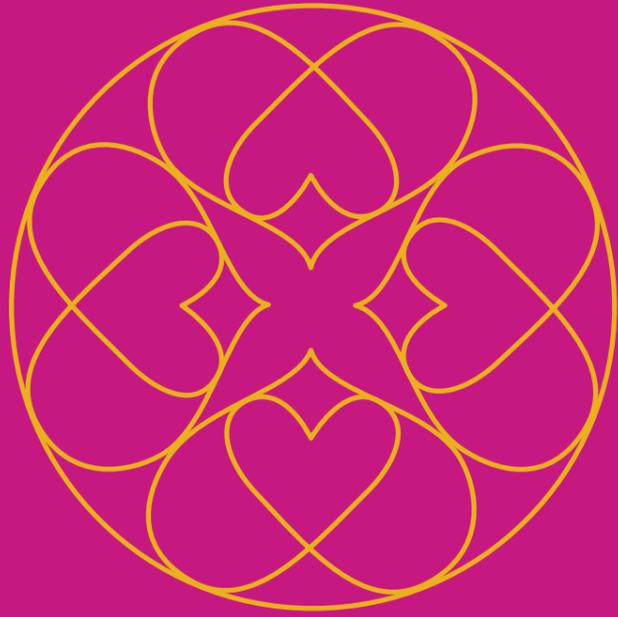


# Gewaltfreie Kommunikation und Yoga

## Die innere Haltung – Persönliche Entwicklung & Beziehungskompetenz



**SEMINARREIHE / JAHRESGRUPPE 2023**  
Mit Simran K. Wester und Christine Funke

### TERMINE (einzeln buchbar)

Fünf Module à 3 Tage:

24.-26. März 2023

16.-18. Juni 2023

15.-17. September 2023

10.-12. November 2023

09.-11. Februar 2024

### ZEIT

Beginn jeweils Freitag um 11:00 Uhr

Ende Sonntag um 16:00 Uhr

### ORT

Seminarhaus an der Ostsee  
Dorfstraße 8, 24321 Darry-Panker  
www.arts-and-movements.de

### KOSTEN

Bei Anmeldung bis 25. Januar 2023 und Buchung aller 5 Module: € 270 pro Modul, danach € 290.

Einzelnes Modul: bei Anmeldung bis 2 Monate vor dem Seminartermin € 310, danach € 330.

Hinzu kommen für zwei Übernachtungen und hervorragende bio-vegetarische Vollverpflegung je Modul: EZ € 246 / DZ € 216 / MZ € 201.

### VORAUSSETZUNG

Vorkenntnisse in GFK und Offenheit für Kundalini Yoga erwünscht

### ANERKENNUNG

3HO e.V. zertifizierte Fortbildung und anerkannt als GFK-Zertifizierungsbaustein

### FÖRDERUNG

Förderprogramme bitte anfragen

### INFORMATION / ANMELDUNG

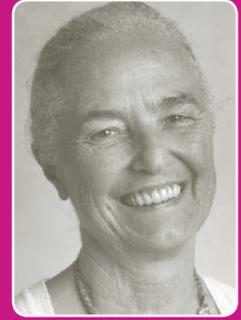
Tel: 040-4604756

Mail: info@higfk.de

www.higfk.de (Terminkalender / GFK und Yoga)

grafikund yoga.de | umweltfreundlich gedruckt

## Seminarleitung



### SIMRAN K. WESTER

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)  
Lehrerin & Ausbilderin für Kundalini Yoga (KRI / 3HO)



### CHRISTINE FUNKE

Personzentrierte Beraterin nach Carl R. Rogers (GwG)  
Dipl.-Kommunikationswirtin  
Lehrerin für Kundalini Yoga (KRI / 3HO)

HAMBURGER INSTITUT FÜR  
**Gewaltfreie Kommunikation**

040-4604756 . info@higfk.de . www.higfk.de

# Gewaltfreie Kommunikation und Yoga

Welche innere Haltung hilft, andere Menschen und uns selbst wirklich zu verstehen?  
Was ermöglicht innere Entwicklung und die Gestaltung achtsamer Beziehungen?

In dieser Seminarreihe vermitteln wir innere Qualitäten, um uns selbst und anderen bewusst, wertschätzend und einführend zu begegnen und authentischer zu werden.



Die Beziehung zu anderen Menschen hängt wesentlich von der Beziehung zu uns selbst ab. Die Seminarerfahrungen unterstützen die eigenen Reifungsprozesse und erweitern unsere Möglichkeiten der empathischen Kommunikation im privaten und beruflichen Umfeld. Sowohl im Umgang als auch in der Arbeit mit Menschen ist die eigene Haltung grundlegend für Entwicklung und Heilung. Die dafür notwendigen inneren Einstellungen stehen uns oft nicht einfach zur Verfügung. In fünf Themenkomplexen erarbeiten wir wichtige Aspekte der inneren Haltung, die der Gewaltfreien Kommunikation zugrunde liegt.



Ganzheitliches Lernen findet dann statt, wenn nicht nur der Kopf, sondern auch das Herz und der Körper einbezogen sind. Dafür verbinden wir die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg und die Personzentrierte Gesprächsführung nach Carl R. Rogers mit Kundalini Yoga. Yoga und Meditation verfeinern das Spüren und erhöhen das Bewusstsein, sie öffnen auf verschiedenen Ebenen für innere Prozesse und integrieren die neuen Erkenntnisse. Auf dieser Grundlage üben wir an eigenen Beispielen einführendes Verstehen und klare Kommunikation.



Das wunderschöne Seminarhaus bietet einen ruhigen und naturnahen Rahmen. Die Seminarreihe ist als Jahresgruppe angelegt. Die Themen der einzelnen Module sind so gewählt, dass sie sich ergänzen. Sie sind jedoch in sich abgeschlossen, eine Einzelbuchung ist daher möglich.

## Die fünf Modul-Themen

### 1. AKZEPTANZ

Der wertschätzende Umgang mit uns selbst und eine achtende, bedingungsfreie Haltung gegenüber anderen bestimmen das erste Modul. Inhalte sind: Selbstkontakt, Selbstannahme, einführender innerer Dialog, Herzintelligenz, Achtsamkeit, Anteilnahme, nicht-wertende Wahrnehmung.

### 2. BEWUSSTE KOMMUNIKATION

Im zweiten Modul geht es um die non-verbalen Anteile der Kommunikation. Inhalte sind: Selbstwahrnehmung, Vertiefung der Bewusstheit, Erkennen der Bedürfnisse, Präsenz, achtsames Zuhören, Einfühlungsvermögen, die Rolle der Chakras in der Kommunikation.

### 3. TRANSFORMATION VON GEWOHNHEITEN

Das dritte Modul beinhaltet die Bewusstwerdung und Verwandlung von gewohnheitsmäßigen Wahrnehmungs-, Denk-, und Fühlabläufen. Inhalte sind: der innere Ort des Erkennens, Arbeit mit inneren Anteilen, Urteile und Glaubenssätze, konstruktives Handeln.

### 4. AUTHENTIZITÄT

Im vierten Modul geht es darum, auf allen Ebenen echt und stimmig mit uns selbst zu werden und zu innerer Stabilität und Ausrichtung zu finden. Inhalte sind: Selbstfürsorge, Vertrauen, Mut, Integrität, Selbstverantwortung, Neuorientierung des eigenen Weges, achtsame Verbindung.

### 5. FÜLLE UND FRIEDEN

Im fünften Modul öffnen wir uns weiter für ein soziales und ganzheitliches Bewusstsein. Inhalte sind: Dankbarkeit, Versöhnung, Heilung und Fülle in Beziehungen, Frieden und Feiern.