

Gewaltfreie Kommunikation und Achtsamkeit

mit Rolf Irrgang

am Sonntag den 10.11. 2019
von 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Motto dieses Tages ist:

**„Stärkung der Selbstempathie und Selbstwahrnehmung,
mit dem Ziel den Gruppenprozess positiv zu unterstützen“**

Schön, dass Rolf wieder nach Waldberg kommt und sein Wissen mit uns teilt.

Thema ist die Gewaltfreie Kommunikation

- achtsam, offen, ehrlich und humorvoll
- Kommunikation in der Tiefe verstehen lernen - geistig und emotional
- Konflikte begrüßen und entlassen lernen bzw. vertiefen
- Freude und Selbstwertgefühl von tief innen (weiter) entwickeln
- Entspannung des menschlichen (Nerven-) Systems

Rolf bringt seinen Schatz von unterschiedlichen Ansätzen zur Entwicklung unserer Lebendigkeit ein. Neben den Elementen der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg, dem Harvard Konzept für Mediation auch traumatherapeutische Hilfsmittel (SE/NARM).

Wir wollen möglichst intensive Erfahrungen mit uns selbst machen und den Spaß und die Freude nicht vergessen.

Damit wir viel Zeit zum Austausch und Kennenlernen haben, wäre es toll wenn jeder eine Kleinigkeit für unser Mittagsbuffet mitbringt.

Teilnahmegebühr ist 25,-- Euro