

# **GFK und Feedback in Beruf und Familie**

*mit Einführung in die GFK nach M.Rosenberg*

**An Pfingsten**

**14. bis 16. Mai um 10 – 17 Uhr**

In diesem Workshop beginnen wir mit einem Tag Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation und vertiefen diese Kenntnisse an den folgenden zwei Tagen. Dabei greifen wir gezielt auf Beispiele zurück, in denen es um Feedback geht. Wir setzen uns mit dem Feedbackgeben und -nehmen auseinander und lernen, was konstruktive Kritik und echte Wertschätzung ausmachen. All das wird in zahlreichen Übungen und Rollenspielen für das echte Leben ausprobiert.



**Regine Landwehr**

anerkannt  
nach  
dem



Wo? Osterbekstr. 60  
22083 Hamburg  
Barmbek-Süd

Anmeldung unter [www.tiefenkontakt.de](http://www.tiefenkontakt.de) oder  
Tel: 040 / 7718 6147

260 Euro

## **Meditationsgruppe**

*mit und ohne Vorkenntnisse*

**immer dienstags**

**ab dem 19. Mai um 19:00 – 20:30 Uhr**

Brauchen Sie Ruhe in Zeiten der Hektik?  
Eine Auszeit der Gedanken?

Drei angeleitete Meditationen geben diesem Abendkurs eine feste Struktur. Sie werden unterschiedliche Meditationstechniken kennenlernen, wie Atem-, Kerzen- oder Mantrameditation. Zwischen den Meditationen hören Sie kleine theoretische Inputs. Dabei geht es um Themen wie Buddhismus, Gehirnforschung und allem, was sonst noch hilft, einen Zugang zur Meditation zu finden. Die Art des Sitzens passt sich Ihren Möglichkeiten an.

Wo: Osterbekstr. 60, 22083 Hamburg  
Barmbek-Süd



Anmeldung unter  
[www.tiefenkontakt.de](http://www.tiefenkontakt.de)  
oder  
Tel: 040 / 7718 6147

60 Euro / Monat  
Probestunde: 15 €  
(Mindestlaufzeit fünf  
Monate)

**Regine Landwehr** Meditationskursleiterin  
nach YogaVidya