



## 5 Tage GFK-Intensivseminar – Leben in Fülle

### Das Seminar

Wir, sieben Trainerinnen des Hamburger GFK-Vereins, möchten GFK nicht nur unterrichten, sondern vor allem im Miteinander erlebbar machen.

Gemeinsam wollen wir den Tag beginnen und enden. Dazwischen präsentieren wir in parallelen, wählbaren Workshops die Vielfalt der GFK. Neben theoretischem Input und Übungen ist es uns wichtig, auch den Körper einzubeziehen. Wir orientieren uns an dem, was in der Gruppe lebendig ist. Es wird die Möglichkeit geben, eigene Anliegen tiefer zu bearbeiten und sich dabei begleiten zu lassen.

**Inhalte:** Arbeit mit Glaubenssätzen, Konstruktiver Umgang mit Konflikten, Selbstannahme Abgrenzung und ehrlicher Selbstaussdruck, Umgang mit unangenehmen Gefühlen, GFK in Familie und Partnerschaft, Empathie für sich und andere etc.

Für Menschen mit ersten GFK-Erfahrungen (Einführungsseminar) und Erfahrenen, die ihre GFK-Kenntnisse vertiefen und aktiv leben wollen.

### Workshop-Kosten: 500€

Du kannst auch einen Betrag zwischen 300 und 499 € wählen. Wir möchten dich bitten bei deiner Entscheidung sowohl deine Bedürfnisse, als auch die Bedürfnisse anderer im Blick zu behalten. Das könnte sein: Deine finanziellen Ressourcen / Belastungen; deine Bereitschaft, den Verein, das Team und/oder andere Teilnehmende mit weniger finanziellen Ressourcen zu unterstützen; dein Wunsch, die GFK in der Welt zu verbreiten.

**Anmeldung:** [www.gfk-verein.hamburg/hh-intensiv](http://www.gfk-verein.hamburg/hh-intensiv)

**Unterkunft** und Vollverpflegung 298 – 338 Euro je nach Zimmer, bitte direkt im Haus am Schüberg buchen.

Haus am Schüberg  
Wulfsdorfer Weg 33  
22949 Ammersbek bei Hamburg

[www.haus-am-schueberg.de/tagungszentrum/ubernachtungen](http://www.haus-am-schueberg.de/tagungszentrum/ubernachtungen)