

*„Keinen verderben lassen,
auch nicht sich selber,
jeden mit Glück erfüllen,
auch sich.
Das ist gut.“*
Bertolt Brecht



In diesem Sinne: **Frohe Feiertage!**

Noch keine Geschenkidee? **Massage – Gutschein** **60 Euro**

„Tanz“ statt Kampf – für Paare

Balance in der Beziehung

Sa. 07. Februar - So. 08. Februar
10:00 – 16:00 Uhr



Wäre ein „Tanz“ um Ihre Wünsche nicht schöner als der Krach, der beide verletzt? Bedauern Sie mitunter das Ergebnis von partnerschaftlichen Auseinandersetzungen? Wie wäre es, Konflikte kreativ und mitfühlend auszufechten?

Lassen Sie es uns ausprobieren.

In diesem Paarseminar wollen wir den Ernst des Streits spielerisch erkunden. Dabei hilft die GFK (als Kommunikationstechnik), sich auszudrücken und die Wünsche des Partners auch zu hören, wenn diese widersprüchlich erscheinen. Wir wollen die tiefere Motivation hinter dem Streiten verstehen und die neuen Möglichkeiten für beide finden.

Wie? Mit viel Spaß und Liebe und neugierig auf spannende Ergebnisse.

160 Euro / Person

„Like us“  auf [Facebook](#)

Wo die Wölfin heult!

Die große Wolfsschule

Samstag 21. März – Sonntag 22. März
10:00 – 16:00 Uhr

Ein Workshop für Frauen, ...

- die lernen wollen, für sich einzustehen.
- die ihren Ärger spüren und ausdrücken wollen.
- die wollen, dass die Beziehungen, die ihnen wichtig sind, gelingen.



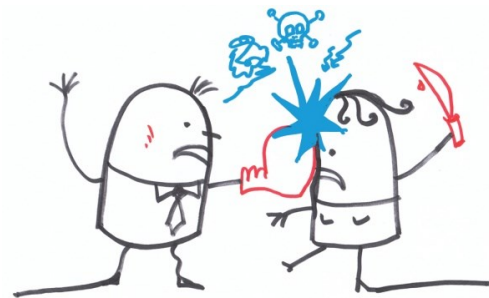
Die Wölfin steht für den Teil in uns, der angreift, um zu verteidigen. Doch bei mancher Frau hüllt sich dieser Teil in Schweigen und greift lieber sich selbst an.

Um den Mut zu finden, die eigene Wut und Kraft einzusetzen, hilft es, sich bewusst zu machen, dass man in guter Absicht handelt und bereit ist, auch die andere Seite mit offenem Herzen zu hören.

156 Euro

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Fr. 10. April, 15 – 18 Uhr
Sa. 11. April, 10 – 16 Uhr
So. 12. April, 10 – 16 Uhr



„Es muss doch auch anders gehen!“

„Gute Gespräche dauern nicht länger, als schlechte Gespräche. Sie sparen sogar noch Zeit.“
 Prof. Dr. (med) Matthias Volkenandt

Je wichtiger eine Beziehung, umso entscheidender die Frage, wie drücke ich mich aus. Wie bin ich mir selbst treu und wie erhalte ich ein gutes Miteinander. Dabei ist es gerade in Konflikten gut, die eigene Motivation zu kennen. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft, auch andere Standpunkte hören zu können. Sie ist eine Kommunikationstechnik, mit der ich mich ehrlich und einfühlsam ausdrücken kann. Mitgefühl eröffnet neue Lösungswege.

Mit viel Praxis, theoretischen Inputs und Spaß werden wir diese Technik kennen lernen.

210 Euro

Wo?

Praxisgemeinschaft AlsterP13
 Alsterchaussee 13
 Hamburg-Rotherbaum statt.



Viele Grüße, Regine Landwehr

Tiefenkontakt