

Termine: November 2015



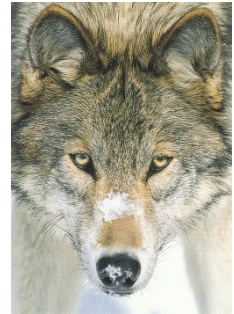
Wo die Wölfin heult!

Die kleine Wolfsschule

Sa. 05. Juli / 10 – 17 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 Basis dieses Workshops bildet die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg, die hervorragend dazu geeignet ist, sich über die eigenen Gefühle und Motivationen klar zu werden. Wir werden die GfK-Symbolik aus Wolf und Giraffe aufgreifen.

Der Wolf, in unserem Fall die Wölfin, steht für den Teil in uns, der angreift, um zu verteidigen. Mitunter hüllt sich dieser Teil auch in Schweigen und greift lieber sich selbst an. Da setzt der Workshop an und will helfen, die Energie der Wölfin für uns zu nutzen.

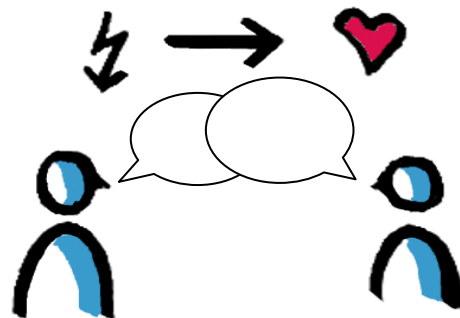
Um den Mut zu finden, die eigene Wut einzusetzen, hilft es, sich bewusst zu machen, dass man in guten Absichten handelt und bereit ist, auch die andere Seite mit offenem Herzen zu hören (beide Aspekte symbolisiert durch die Giraffe).

85 Euro

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Sa. 30. Januar, 10 – 16 Uhr

So. 31. Januar, 10 – 16 Uhr



„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.
Hier [Anmelden!](#)

156 Euro

Wo?

Praxisgemeinschaft AlsterP13
Alsterchaussee 13
Hamburg-Rotherbaum statt.



Viele Grüße, Regine Landwehr
Tiefenkontakt