

• Termine • Zeiten •

Auftakt:

13.-16. Sept 2024

(3 Nächte, Fr 11h - Mo. 15h)

6.-8. Dez. 2024

7.-9. März 2025

9.-11. Mai 2025

4.-6. Juli 2025

(je 2 Nächte, Fr. 17h - So. 15h)

• Seminarort •

Seminarhaus Moorhusen:

pro Nacht: 45-65 EUR

(plus Essensumlage)

• Seminargebühren •

Auftakt: 450 €

Alle weiteren Termine je 270€

• Die Jahresausbildungsgruppe •

von 10 bis 16 Personen lernt sich beim ersten Termin kennen und geht gemeinsam durchs Jahr. Zwischen den Terminen treffen sich Peergroups nach Absprache privat oder online.

• Teilnahme-Voraussetzungen •

Grundlegende Kenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation. Bereitschaft zum Leben in Gemeinschaft und Berücksichtigung der Bedürfnisse aller Beteiligten.

• Teilnahme-Zertifikat •

Die Seminartage in der Ausbildungsgruppe sind als Baustein im CNVC-Zertifizierungsprogramm für Trainer:innen anerkannt.

Teilnehmende ohne Zertifizierungswunsch sind selbstverständlich willkommen.

**Marina Stege**

GFK-Trainerin (CNVC)

0174/4164078

04127/929936

mastege@aol.com

www.marinastege.de



**Claudia Wunram**

GFK-Trainerin (CNVC)

040/38634373

0177/3683085

info@gfk-perspektivwechsel.de

www.gfk-perspektivwechsel.de

# Vertiefende Jahresausbildung Gewaltfreie Kommunikation

September 2024 bis Juli 2025

Lebenskräfte  
spüren  
und  
ins Fließen  
bringen



mit  
**Marina Stege**  
**Claudia Wunram**

**Gibt Dir Dein Leben Kraft?** Oder braucht es all Deine Kraft? Kennst Du Deine **Ressourcen** und hast sie im Blick? Bleibst Du unabhängig von Deiner **Rolle** mit Deinen **Kraftquellen** in Kontakt? In Zeiten von Umbruch und Übergängen ist ein guter Kontakt zu den **Quellen** unserer **Lebenskraft** wesentlich. Wichtige eigene Bedürfnisse brauchen immer unsere Aufmerksamkeit und **liebevolle Zuwendung** bevor wir uns anderen empathisch zuwenden.

Unser Ansatz in dieser Jahresausbildung ist, die **Selbstwahrnehmung** und **Selbststärkung** als Ausgangspunkt für Orientierung und Klarheit zu nutzen, um Entscheidungen im Miteinander zu finden.

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg und entdecken unseren **ureigenen Zugang** zu den Kräften, die uns in jeder Lebenslage stärken.

**Um in unsere Kraft zu kommen, blicken wir zurück, ins Jetzt und nach vorne.**

Manchmal ist der Zugang zur Lebenskraft wie verschüttet durch hinderliche Glaubenssätze, fehlende Versöhnung oder Schuld und Scham.

**Wie prägt das unseren Umgang** mit uns selbst, unsere Verbindung zu unserem Umfeld, unsere **Gestaltung von sozialen Beziehungen**, unsere Ausrichtung im Leben, unsere beruflichen Vorhaben? Welche Vorurteile und Feindbilder stehen uns dabei im Weg, **unser eigenes Potential** zu leben und **Gruppen in ihrer eigenen Stärke zu gestalten?**

**Wir nehmen uns Zeit**, Lebensstationen zu feiern und zu betrauern, anstehende Übergänge zu würdigen, Visionen zu entwickeln und zum Leben zu erwecken. Schmerzhaft Erfahrungen aus der Vergangenheit haben in unserem **geschützten Raum** ebenso Platz wie visionäre Prozesse zur Neugestaltung von sozialen Formen, die unsere Lebenskräfte fördern und erhalten.


**Empathie und Achtsamkeit** werden ergänzt durch Zeiten, in denen wir uns der **reinen Lebensfreude** widmen und unsere **Lebenskraft spüren.**

Aufbauend auf den Methoden der **Gewaltfreien Kommunikation** unterstützen uns kreative und vitale Ansätze aus BodyNVC, Musik, Gesang, Tanz und Meditation dabei, unsere Erfahrungen in der Gruppe zu integrieren und zu feiern.

Die Gruppe geht gemeinsam durch einen **selbst mitgestalteten Prozess**, der sich an den Teilnehmenden ausrichtet.

Beim Auftakttermin werden wir die Themen für die kommenden Wochenenden gemeinsam **an Eure Bedarfe anpassen.**

**So kann jede:r das passende Übungsfeld für sich abstecken, eigene Kompetenzen einbringen und erforschen. Teilnehmende, die die TrainerInnen-Zertifizierung anstreben, können am Gruppenfeedback lernen.**



**Lebenskräfte  
spüren ...  
... ins Fließen  
bringen**

**Was macht Deine Lebenskraft aus?  
Was hindert Dich, in Kontakt damit zu sein?  
Wie kannst Du sie nähren und  
für Deine Visionen nutzen?**