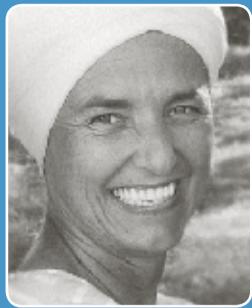


## Seminarleitung



**SIMRAN K. WESTER**

Lehrerin & Ausbilderin für Kundalini Yoga / 3HO  
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation / CNVC



**CHRISTINE FUNKE**

Lehrerin für Kundalini Yoga / 3HO  
Dipl.-Kommunikationswirtin  
Personzentrierte Beratung nach Rogers / GwG

# Yoga & Kommunikation



## Die innere Haltung - Wie begegne ich mir und anderen



**VIER SEMINARE: MÄRZ-NOVEMBER 2018**  
Zertifiziert als Fortbildung, einzeln buchbar  
Mit Simran K. Wester und Christine Funke

### TERMINE

Vier Seminare à drei Tage (Module 1-4):  
1) 16.-18. März 2018    2) 01.-03. Juni 2018  
3) 28.-30. Sep 2018    4) 16.-18. Nov 2018

### ZEIT

Beginn jeweils Freitag um 11:00 Uhr  
Ende Sonntag um 16:00 Uhr

### ORT

Seminarhaus an der Ostsee  
Dorfstraße 8, 24321 Darry-Panker  
[www.arts-and-movements.de](http://www.arts-and-movements.de)

### KOSTEN

Bei Anmeldung bis 15. Januar 2018  
und Buchung aller 4 Seminare:  
240 Euro pro Seminar, danach 260 Euro  
Einzelnes Seminar: bei Anmeldung  
bis 2 Monate vor dem Seminartermin  
280 Euro, danach 300 Euro

Hinzu kommen für zwei Übernachtungen  
& vegetarische Verpflegung je Seminar:  
EZ 210 Euro, DZ 190 Euro, MZ 175 Euro

### VORAUSSETZUNG

Vorkenntnisse in Kundalini Yoga sowie  
in Gewaltfreier Kommunikation

### INFORMATION / ANMELDUNG

Simran K. Wester, Tel 040-4604756  
Mail [info@higfk.de](mailto:info@higfk.de), [www.higfk.de](http://www.higfk.de)  
oder Christine Funke, Tel 040-37519083  
Mail [christine.funke@hamburg.de](mailto:christine.funke@hamburg.de)

### ANERKENNUNG

3HO e.V. zertifizierte Fortbildung und  
anerkannt als GFK-Zertifizierungsbaustein

### FÖRDERUNG

Aktuelle Informationen zur Bildungsprämie  
aus Mitteln des Bundesministeriums  
für Bildung und Forschung und aus dem  
Europäischen Sozialfonds der EU unter:  
[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

# Yoga & Kommunikation

**Welche innere Haltung hilft, andere Menschen  
und uns selbst wirklich zu verstehen?**

**Was ermöglicht Entwicklung und Veränderung  
in Beziehungen?**

**In dieser Seminarreihe vermitteln wir die  
inneren Qualitäten, um uns und anderen  
authentisch, wertschätzend und einführend  
zu begegnen.**



Die Beziehung zu anderen Menschen hängt  
wesentlich von der Beziehung zu uns selbst ab.

Die Seminarerfahrungen unterstützen die  
eigenen Reifungsprozesse und erweitern unsere  
Möglichkeiten der empathischen Kommunikation  
im privaten oder beruflichen Umfeld.

Gerade auch in der Arbeit mit Menschen ist  
die eigene innere Haltung ausschlaggebend.

Ganzheitliches Lernen findet dann statt, wenn  
nicht nur der Kopf, sondern auch das Herz und  
der Körper einbezogen sind.



In vier Themenkomplexen werden wir wichtige  
Aspekte der inneren Haltung erarbeiten.  
Dabei verbinden wir die Ansätze der Gewaltfreien  
Kommunikation nach Marshall Rosenberg und  
der Personzentrierten Gesprächsführung nach  
Carl R. Rogers mit Kundalini Yoga nach Yogi  
Bhajan. Dies bildet die Grundlage, auf der wir an  
eigenen Beispielen üben, einführendes Verstehen  
zu realisieren und effektiv zu kommunizieren.



Die Seminarreihe ist als Jahresgruppe angelegt.  
Die Themen der Seminarmodule sind so gewählt,  
dass sie sich ergänzen. Die Module sind jedoch  
in sich abgeschlossen, eine Einzelbuchung ist  
daher möglich.

## Die vier Modul-Themen

### 1. AKZEPTANZ

Der wertschätzende Umgang mit uns selbst  
und eine achtende, bedingungsfreie Haltung  
gegenüber anderen bestimmen das erste Modul.

Inhalte sind: Selbstannahme, einführender  
innerer Dialog, Anteilnahme, Achtsamkeit,  
nicht-wertende Wahrnehmung.

### 2. BEWUSSTE KOMMUNIKATION

Im Zentrum des zweiten Moduls stehen  
die non-verbale Anteile der Kommunikation.

Inhalte sind: Präsenz, achtsames Zuhören,  
sensibles Wahrnehmen, die Rolle der Chakras  
und ihr bewusster Einsatz in der Kommunikation.

### 3. TRANSFORMATION VON GEWOHNHEITEN

Das dritte Modul beinhaltet die Bewusstwerdung  
und Verwandlung von gewohnheitsmäßigen  
Wahrnehmungs-, Denk-, und Fühlabläufen.

Inhalte sind: die Arbeitsweise des Verstandes,  
der innere Beobachter, Glaubenssätze und  
Verhaltensmuster, konstruktives Handeln.

### 4. AUTHENTIZITÄT

Im vierten Modul geht es darum, auf allen Ebenen  
echt und stimmig mit uns selbst zu werden und  
zu innerer Stabilität und Ausrichtung zu finden.

Inhalte sind: Selbstkontakt, Selbstverantwortung,  
Vertrauen, Integrität, Lebensmut, klare Identität.