

## Anmeldung

bitte ausfüllen und Seite 2 + 3 per E-Mail an [info@higfk.de](mailto:info@higfk.de) oder per Post unterschrieben zurückschicken

### **Gewaltfreie Kommunikation und Yoga** Persönliche Entwicklung und Beziehungskompetenz Seminarreihe / Jahresgruppe 2025-26

#### Fünf Seminare à drei Tage

1. Basis-Seminar „Akzeptanz“	28.-30. März 2025
2. Basis-Seminar „Bewusste Kommunikation“	20.-22. Juni 2025
3. Basis-Seminar „Transformation von Gewohnheiten“	12.-14. September 2025
4. Basis-Seminar „Authentizität“	21.-23. November 2025
5. Aufbau-Seminar „Fülle und Frieden“	6.-8. Februar 2026

#### Zeit:

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

#### Ort:

- Modul 1-4: Seminarhaus Arts & Movements an der Ostsee, Dorfstraße 8, 24321 Darry-Panker [www.arts-and-movements.de](http://www.arts-and-movements.de)
- Modul 5: Seminarhaus Tu Was e.V., Saggrian Nr. 1, 29482 Tüschau [www.tuwasev.de](http://www.tuwasev.de)

#### Seminarleitung:

**Simran Wester**, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC),  
Ausbilderin für Kundalini Yoga (KRI/3HO)

**Christine Funke**, Personenzentrierte Beraterin nach Carl R. Rogers (GwG), Dipl.-Kommunikationswirtin,  
Lehrerin für Kundalini Yoga (KRI/3HO)

#### Anerkennung:

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

#### Förderung:

Aktuelle Informationen unter [www.weiterbildungsbonus.net](http://www.weiterbildungsbonus.net) und [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

#### Voraussetzungen:

Um eine vertiefende Arbeit während der Seminare zu ermöglichen, sind folgende Vorkenntnisse erwünscht:

- Teilnahme an einem GFK-Einführungsseminar oder an einer laufenden GFK-Übungsgruppe o.ä.;

Lektüre-Empfehlung: ‚Gewaltfreie Kommunikation‘ von Marshall B. Rosenberg.

- Offenheit für Kundalini Yoga (nach Yogi Bhajan); idealerweise Erfahrung durch Kundalini Yoga

Einführungskurs/Unterricht (andere Yoga-Richtungen möglich)

#### Weitere Informationen:

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



## Anmeldung

Die Buchung einzelner Module ist bei freien Plätzen möglich. Anmeldungen für alle 4 bzw. 5 Module haben Vorrang, auch wenn sie später eingegangen sind als eine Einzel-Anmeldung.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der Seminarreihe „**Gewaltfreie Kommunikation und Yoga 2025-26**“ (Basis-Seminare 1-4, Aufbau-Seminar 5) bzw. zu folgenden Modulen an (bitte deutlich schreiben):

Name / Vorname: \_\_\_\_\_

Straße / PLZ Ort: \_\_\_\_\_

Telefon / E-Mail: \_\_\_\_\_

Vorkenntnisse zur GFK / zum Kundalini Yoga: \_\_\_\_\_

### Module / Seminargebühren:

bitte ankreuzen

alle vier Basis-Seminare plus Aufbau-Seminar, Seminargebühr bei Anmeldung bis <b>28.01.2025</b> pro Modul 300 EUR, danach 330 EUR; zzgl.*	
oder	
Basis-Seminar <b>1.</b> Akzeptanz, Seminargebühr bei Anmeldung bis 2 Monate vor Seminarstart 340 EUR, danach 370 EUR; zzgl.*	
Basis-Seminar <b>2.</b> Bewusste Kommunikation, Seminargebühr bei Anmeldung bis 2 Monate vor Seminarstart 340 EUR, danach 370 EUR; zzgl.*	
Basis-Seminar <b>3.</b> Transformation von Gewohnheiten, bei Anmeldung bis 2 Monate vor Seminarstart 340 EUR, danach 370 EUR; zzgl.*	
Basis-Seminar <b>4.</b> Authentizität, Seminargebühr bei Anmeldung bis 2 Monate vor Seminarstart 340 EUR, danach 370 EUR; zzgl.*	
Aufbau-Seminar <b>5.</b> Fülle und Frieden, Seminargebühr bei Anmeldung bis 2 Monate vor Seminarstart 340 EUR, danach 370 EUR; zzgl.* (Voraussetzung: Teilnahme an mind. einem Basis-Seminar	

\*zzgl. Übernachtungen & vegetarische Verpflegung (siehe unten)

### Seminarhaus / Kosten:

- Kosten je Modul für 2 Übernachtungen und 3 Tage Vollpension mit sehr guter vegetarisch-biologischer Vollverpflegung inkl. Getränke, Obst und Snacks.

Gesamtpreis je Modul: Zimmerwunsch bitte ankreuzen (wir können die Zimmerkategorie nicht garantieren)

- Dreibettzimmer, wenn verfügbar: 215 EUR
- Doppelzimmer, wenn verfügbar: 230 EUR
- Einzelzimmer, wenn verfügbar: 260 EUR

Wenn der Zimmerwunsch nicht verfügbar ist, wird der Preis des alternativ verfügbaren Zimmers berechnet.

- Eine Seminar-Teilnahme ohne Übernachtung ist nach Absprache möglich, dann sind Nutzungsgebühren zu entrichten.

- Aufgrund der unsicheren Preislage im Energie- und Gasbereich behält das Seminarhaus sich vor, eventuell eine zusätzliche Umlage unter den Teilnehmenden zu berechnen.

- Bettwäsche und Handtücher bitte mitbringen, gegen Gebühr (12 EUR) auch im Haus erhältlich.

- Yoga-Matte bitte mitbringen (einige Matten aus Gummi sowie Decken und Sitzkissen sind vorhanden).

- Eine Verlängerung des Aufenthalts im Seminarhaus (Tage vor oder nach dem Seminar) ist nach Absprache möglich. Der Betrag dafür ist dem Seminarhaus zu entrichten.



**Allgemeine Geschäftsbedingungen AGB / Zahlungsbedingungen:**

- Nach der Anmeldung erhalte ich eine schriftliche Anmeldebestätigung und die Rechnung, danach ist meine Anmeldung verbindlich und mein Platz im Seminar garantiert.
  - Seminargebühr: Bei Buchung aller 4 bzw. 5 Seminare ist die Zahlung als Gesamtbetrag oder in 4 bzw. 5 Raten möglich (Betrag pro Seminar s.o.), jeweils zahlbar 2 Wochen vor Seminarstart. Bei Buchung eines einzelnen Seminars (Betrag s.o.) ist der Betrag 2 Wochen vor Seminarstart zu zahlen. Die Zahlung erfolgt per Überweisung anhand der Rechnung.
  - Die Kosten für Übernachtung & Verpflegung (s.o. unter Seminarhaus / Kosten) sind vor Ort bar zu begleichen.
  - Bei Rücktritt (nur schriftlich) bis 14 Tage vor Seminarstart werden 50,- EUR Bearbeitungsgebühr erhoben und eventuell bereits gezahlte Teilnahmegebühren erstattet. Danach ist die volle Seminargebühr fällig.
- Bei Buchung der gesamten Seminarreihe und Rücktritt von einem oder mehreren Modulen: In diesem Fall wird für die Module, an welchen teilgenommen wurde, zusätzlich rückwirkend die Differenz zum Einzel-Seminarpreis fällig.
- Ab 14 Tage vor Seminarstart sind bei Absage zudem die Ausfallkosten des Seminarhauses + Verpflegung gemäß Zimmerbelegung in voller Höhe zu tragen.
  - Es wird auf die Möglichkeit hingewiesen, eine Seminar-Versicherung abzuschließen, die bei Absage aus wichtigem Grund, wie Erkrankung oder Unfall, für die anfallenden Rücktrittskosten aufkommt (pro Seminar für Seminargebühr und Seminarhaus-/Verpflegungskosten sowie ggf. Reisekosten abzuschließen, dabei sind die Abschlussfristen sowie die Selbstbeteiligung zu beachten).
  - Falls die Seminarreihe oder einzelne Seminare vom Anbieter abgesagt werden, werden nach Möglichkeit Ersatztermine angeboten. Auf Wunsch werden die bereits gezahlten Beträge zurückerstattet, wenn der Ersatztermin nicht wahrgenommen werden kann.
  - Sollte die geplante Doppelleitung im Einzelfall auf eine Seminarleitung reduziert werden, was keine Änderung der Inhalte nach sich zieht, bestehen keine Ansprüche zur Minderung des Seminarpreises.
  - Haftung: Meine Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich und ist kein Ersatz für ärztliche oder therapeutische Behandlung. Die Anbieter empfehlen bei gesundheitlichen Problemen die Abklärung mit dem Hausarzt, ob die Ausübung von Yoga unbedenklich ist.
  - Die Vermieter/innen der Räume, die Trainerinnen und Assistent/innen übernehmen keine Haftung für Schäden, Verluste und Unfälle, und werden von allen Haftungsansprüchen freigestellt. Der/die Teilnehmer/in verpflichtet sich zu einem vertraulichen Umgang mit allen Informationen in Bezug auf den Gruppenprozess und die Teilnehmer/innen.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten vom Hamburger Institut für Gewaltfreie Kommunikation gespeichert und nur für Zwecke der internen Buchhaltung und zur Versendung von Seminar-Informationen an mich genutzt werden (siehe Datenschutzbestimmungen auf der Seite [higfk.de](http://higfk.de)).

Ich bin damit einverstanden, die Newsletter von Simran Wester und Christine Funke als E-Mail zu bekommen. Diese kann ich jederzeit per E-Mail abbestellen.

**bitte ankreuzen**

Ich erkenne die o.g. Anmeldebedingungen und AGB ausdrücklich an	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

Folgende Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten bitte ich zu berücksichtigen:

---

Ort, Datum, Unterschrift

---

**Mitfahrgelegenheit und Verschickung Teilnehmerliste: bitte ankreuzen**

- Ich biete eine Mitfahrgelegenheit an / ab (Ort) \_\_\_\_\_
- Ich suche eine Mitfahrgelegenheit / ab (Ort) \_\_\_\_\_
- Ich bin damit einverstanden, dass meine Kontaktdaten (Name, Telefonnummer, E-Mail-Adresse und Wohnort ohne Adresse) zum Zwecke der Kommunikation untereinander an alle Teilnehmenden versendet werden.

