

# Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Prozess der Achtsamkeit, der es uns ermöglicht, authentisch und effektiv für unsere Belange einzutreten. Er entspringt einer Haltung, die anerkennt, dass alle Menschen aus dem Versuch heraus handeln, ihre Bedürfnisse zu befriedigen, und dass ein harmonisches Miteinander nur gelingt, wenn die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt werden.

„ Wenn du auf das Herz eines anderen Menschen lauscht, wirst du ihn besser leiden können.“

*Marshall Rosenberg*

## EINFÜHRUNGSSEMINARE 2012

**SILBERSTEDT BEI SCHLESWIG** 17. - 19. Februar

Fr. 18.00 - 21.00 Uhr, Sa. 9.30 - 18.00 Uhr, So. 9.30 - 16.00 Uhr in Eimsbüttel, 16 Unterrichtsstunden, 180 Euro

**HAMBURG** 13. - 15. April

Fr. 18.00 - 21.00 Uhr, Sa. 9.30 - 18.00 Uhr, So. 9.30 - 16.00 Uhr in Niendorf, 16 Unterrichtsstunden, 180 Euro

**HAMBURG** 13. - 15. Juli

Fr. 18.00 - 21.00 Uhr, Sa. 9.30 - 18.00 Uhr, So. 9.30 - 16.00 Uhr in Eppendorf, 16 Unterrichtsstunden, 180 Euro

**HAMBURG** Vertiefende Einführung, 10-Wochen-Kurs ab 17. Januar

Di. jeweils 20.15 - 22.15 Uhr, im Grindelviertel, 20 Unterrichtsstunden, 220 Euro

**HAMBURG** Offene Übungsgruppe (auch ohne Vorkenntnisse)

Di. jeweils 18.00 - 20.00 Uhr, im Grindelviertel (bitte beim ersten Mal anmelden)

Die Seminare vermitteln einen Überblick über die Themen der Gewaltfreien Kommunikation und bieten einen praktischen Einstieg. Anhand eigener Beispiele werden die Kernkompetenzen eingeübt. Elemente aus dem Kundalini Yoga unterstützen den Prozess.

**Leitung Simran K. Wester**, zertifizierte Trainerin Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)  
Kundalini Yoga Lehrerin und Ausbilderin (3HO/KRI)

**Info und Anmeldung** Tel. 040-4604756, simran@simran.de, www.simran.de



„ Glücklichsein ist dein Geburtsrecht.“

*Yogi Bhajan*