

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 / GwG

Yoga & Kommunikation



Die innere Haltung – Wie begegne ich mir und anderen



Vier Seminare: Juni 2012 bis März 2013
Zertifiziert als Fortbildung, einzeln buchbar
Mit Simran K. Wester und Christine Funke

TERMINE

Vier Seminare à drei Tage (Module 1-4):
01.-03. Juni 2012 14.-16. Sept. 2012
09.-11. Nov. 2012 01.-03. März 2013

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

KOSTEN

Bei Anmeldung bis 31. März 2012 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 drei Übernachtungen
& vegetarische Verpflegung je Seminar:
EZ 180 Euro, DZ 160 Euro, MZ 145 Euro

VORAUSSETZUNG

Vorkenntnisse in Kundalini Yoga sowie
in Gewaltfreier Kommunikation

INFORMATION / ANMELDUNG

Simran K. Wester, Tel 040-4604756
Mail simran@simran.de, www.simran.de
oder Christine Funke, Tel 040-37519083
Mail 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 Europäischen Union unter
www.bildungspraemie.info

Yoga & Kommunikation

Welche innere Haltung hilft, andere Menschen und sich 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 sich selbst zu werden und zu innerer Stabilität und Ausrichtung zu finden.

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