



# Vertiefung der Gewaltfreien Kommunikation

nach Marshall Rosenberg

DREITEILIGER JAHRESKURS 2015

Jeweils 10 Wochen - dienstags 18.00 - 20.00 Uhr und 20.15 - 22.15 Uhr

## 1.) 20. Januar - 31. März 2015 KONFLIKTE LÖSEN MIT GEWALTFREIER KOMMUNIKATION

Der achtsame Weg in die Konfliktlösung baut auf guter Vorbereitung auf: Radikale Selbstannahme und Einfühlung in den anderen. Wir üben die Begegnung im Rollenspiel.

## 2.) 14. April - 23. Juni 2015 INNERE KONFLIKTE LÖSEN

Wenn wir uns schämen oder schuldig fühlen, wenn wir etwas bedauern oder uns selbst verurteilen, gibt es immer mindestens zwei Anteile in uns, die miteinander in Konflikt sind. Der Weg zum inneren Frieden würdigt die Bedürfnisse dieser beiden Anteile und versöhnt sie miteinander.

## 3.) 15. September - 8. Dezember 2015 GEWALTFREIE KOMMUNIKATION IM ALLTAG

Die praktische Umsetzung der Gewaltfreien Kommunikation im Alltag mit seinen kleinen und großen Herausforderungen braucht vor allem eines: Übung. Empathisch bleiben und effektiv bitten lässt sich lernen.

**Teilnahmevoraussetzung** Einführungsseminar Gewaltfreie Kommunikation.  
Die drei Kurse können auch einzeln gebucht werden.

**Ort** Seminarraum Medosophos, Rutschbahn 11a (Hinterhof), Hamburg Grindelviertel

**Kosten** je Kurs 200,- Euro, ab dem dritten Kurs 180,- Euro.

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

**Info und Anmeldung** T. 040 - 460 47 56, info@higfk.de, www.higfk.de



„Glücklichsein ist dein Geburtsrecht.“

Yogi Bhajan

