

Das schöne Leben beginnt in uns!

Ein Seminar für mehr Verbindung und Berührbarkeit

Wie können wir uns in unserem Leben für mehr Verbindung einsetzen? Für mehr Klarheit und Echtheit, Berührbarkeit und Intensität?

Mithilfe der **bedürfnisbezogenen („gewaltfreien“) Kommunikation** und verschiedenen **Körper- und Begegnungsübungen** wollen wir dazu einige praxisbezogene Anregungen geben!

Wir laden dich ein, an zwei Tagen zu erleben und zu üben, ...

- deine **Achtsamkeit** für dich selbst und andere zu stärken,
- dich mit deinem **Körper** und **Atem**, deinen **Gefühlen** und **Bedürfnissen** zu verbinden,
- anderen Menschen deine **verletzlichen** und **unsicheren Seiten** zu offenbaren,
- mehr **Verständnis** und **Mitgefühl** für dich und andere zu entwickeln,
- anderen Menschen in einer Gruppe **authentisch** und **vertrauensvoll** zu **begegnen**.

Dazu schaffen wir einen spielerisch-leichten und sicheren Rahmen, der Körper und Geist miteinbezieht.

Methoden: Achtsamkeitsübungen · Wahrnehmungs- & Begegnungsübungen (u. a. Authentic Relating Games, Zwiegespräche) · Übungen, Inputs & Spiele zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg · Yoga-, Massage- und Körpereinheiten · Freies Tanzen · Kreisgespräche

Leitung:



Bernadette Merscheid

Körperarbeit mit dem Schwerpunkt Massage, Tanz, Yoga und Atemarbeit.

www.bernadettemerscheid.de



Dominik Müller

Gewaltfreie Kommunikation, Jeux Dramatiques und Musik für Kinder und Erwachsene.

www.freitonspiel.de

Termin:

16. und 17.
Februar 2019

(Samstag & Sonntag)

Uhrzeiten:

Sa. 10:30–18:00 Uhr

So. 10:30–16:00 Uhr

(inkl. 1h Mittagspause)

Ort:

51570 Windeck,
Ortsteil Werfen

Kosten:

60–120 €
nach Selbst-
einschätzung

Teilnehmerzahl:

6–8

Anmeldung:

bis zum 1. Februar an
seminare@freitonspiel.de