

## ZERTIFIZIERTE TRAINERINNEN



**Ingrid Halbritter**  
M.A., Kundalini-Yoga-  
Lehrerin Stufe 1 3HO

**Annette Keimburg**  
Pfarrerin i.R.



**Einführungskurs 2023**

## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

nach Marshall B. Rosenberg

Mit Zusatzangebot Kundalini-Yoga

**20. - 22.01.2023**

## KONTAKT FÜR INHALTLICHE FRAGEN

**Annette Keimburg**  
Tel 07448/4100484, annette@Keimburg.de

**Ingrid Halbritter M.A.**  
ingrid.halbritter@pharos-online.org

*„Hören und sprechen,  
wie es unserem Herzen entspricht“*

GEMEINSCHAFT  
**Sonnenwald**

sonnenwald.org  
Buchenweg 4-16, 72297 Seewald-Schernbach

Mit Annette Keimburg und Ingrid Halbritter

CNVC-zertifizierte Trainerinnen  
für Gewaltfreie Kommunikation  
nach Marshall Rosenberg



## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Wir sind es gewohnt, in Urteilen, Vorwürfen und Forderungen zu denken und zu sprechen. Wir betrachten unsere Art zu kommunizieren vielleicht nicht als gewalttätig, trotzdem führen unsere Worte oft zu Verletzungen - bei uns selbst und anderen.

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ eröffnet Wege, klar auszudrücken, was wir brauchen und wollen, das aber auf eine Weise zu tun, die die Freiheit, Selbstbestimmung und Wertschätzung aller beteiligten Personen im Blick hat. Diese Art zu kommunizieren, sie wird auch „Kommunikation von Herz zu Herz“ genannt, lenkt die Aufmerksamkeit auf Gefühle und Bedürfnisse und im weiteren auf konkret umsetzbare Schritte zur Veränderung für mich und mein Gegenüber.

## UNSER ANGEBOT

An diesem Wochenende bekommen Sie einen Überblick über die Inhalte und Themen der Gewaltfreien Kommunikation.

Uns ist wichtig, dass Sie die Theorie auch gleich in der Praxis ausprobieren und erproben können – in dem Maß, das Ihnen angenehm ist.

Wir legen Wert auf eine angenehme Gruppenatmosphäre bei 8 – 16 Teilnehmenden. Und das miteinander Lernen darf auch Spaß machen!

Unterschiedliche Arbeitsformen sowie Lernen in der Gesamtgruppe und in Kleingruppen werden für Abwechslung sorgen.

**OPTIONALES YOGAPROGRAMM** von Ingrid Halbritter:  
zweimal Sadhana und 45 Min Meditation am Abend

## KOSTEN

Kursgebühr: **180 €**

### ZUSÄTZLICH FALLS GEWÜNSCHT:

Unterkunft / Nacht: **11-40 €**, je nach Komfort

Bio-Vollwertverpflegung: **45 € / Tag**  
(mit Lebensmitteln vom Bioland-Hof Sonnenwald)

### DETAILS S. ANMELDEFORMULAR:

[sonnenwald.org/gfk-einstieg-23](http://sonnenwald.org/gfk-einstieg-23)

## ZEIT UND ORT

Datum: 20. - 22.01.2023

Start: Empfang am Freitag ab 16.30 Uhr

Ende: am Sonntag, 14.00 Uhr

Ort: **Gemeinschaft Sonnenwald**  
Buchenweg 4-16  
72297 Seewald-Schernbach

## ANMELDUNG

Online-Formular: [sonnenwald.org/gfk-einstieg-23](http://sonnenwald.org/gfk-einstieg-23)

Anmeldeschluss: 06.01.2023

Anmeldung über das Online-Formular und nach erfolgtem Zahlungseingang. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben, gegebenenfalls werden wir eine Warteliste führen.

Beiträge für Unterkunft und Verpflegung sind nach Rechnungserhalt bis spätestens 31.12.22 zu überweisen.

Es gelten die AGB der Gemeinschaft Sonnenwald:  
[sonnenwald.org/agb](http://sonnenwald.org/agb)

## ORGANISATORISCHE FRAGEN

Bitte richten Sie organisatorische Fragen via E-Mail an:  
[veranstaltungen@sonnenwald.org](mailto:veranstaltungen@sonnenwald.org)