

Die **EUTONIE** ermöglicht, über das körperliche Empfinden und Wahrnehmen ein Verständnis für die Gesetzmäßigkeiten des Lebens zu entwickeln. Sie führt zu einem achtsameren und verantwortungsvolleren Umgang mit sich selbst, der Umwelt und den Mitmenschen.



Die **GFK** sensibilisiert den Menschen für einen achtsamen Umgang mit der Sprache. Die Übernahme von Verantwortung für unsere Gefühle auf Basis unserer Bedürfnisse eröffnet die Möglichkeit, Sprache als Schlüssel zum Miteinander zu nutzen.



Gemeinsam möchten wir Ihnen mit diesem Seminar und im Zusammenführen unserer beiden Wege die Möglichkeit anbieten, den achtsamen Umgang mit sich selbst und Ihrer Umgebung zu vertiefen.

Referenten:

Nicole Bloch: geb. 1965
Langjährige Erfahrung in der Eutonie-Arbeit mit Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern in Einzel- und Gruppenstunden.
Leitung der Berufsausbildung in Eutonie Gerda Alexander @ an der Eutonie-Schule in Bern, Schweiz.



Nicola Abler-Rainalter, geb. 1967
zert. GFK-Trainerin, Umweltpädagogin & Umweltberaterin, Spielpädagogin, Tauschkreisleiterin, Lebens- & Sozialberaterin i.A.u.S.

Thomas Abler, geb. 1968
zert. GFK-Trainer, tätig als leitender Luftfahrttechniker, Trainer für Führungsmethodik und Kommunikation, Trainer für Allg. Kondition & Teamtrainer

Nicola & Thomas: verheiratet seit 1993
zwei Söhne im Alter von 15 & 17 Jahren



Raum und Zeit Achtsamkeit



Gewaltfreie Kommunikation und Eutonie

11. - 13. Juli 2014
in Lambach, Oberösterreich

Inhalt / Ziele:

- ♥ Hinspüren, uns selbst körperlich und ganzheitlich wahrnehmen und zum Ausdruck bringen.
- ♥ Die Gesetzmäßigkeiten des Körpers erleben und unsere Bedürfnisse erkennen. Was sind unsere Bedürfnisse auf den verschiedenen Ebenen unseres Seins?
- ♥ Was geschieht, wenn unsere Bedürfnisse nicht beachtet werden? Wie gehen wir um mit Verletzung, Schmerz und Leid?
- ♥ Was können wir ausdrücken, wie können wir uns mitteilen? Was können wir aufnehmen, wie können wir uns berühren lassen? Was bieten sich für Möglichkeiten an, wie können wir sie ergreifen?
- ♥ Die Eutonie beruht auf dem aufmerksamen Spüren der körperlichen Empfindungen und dem bewussten Wahrnehmen des eigenen Körpers in Kontakt mit der Aussenwelt: Boden, Raum, Natur und Mitmenschen.
- ♥ "Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein als Sprache verkleideter Achtsamkeitsprozess". Wir erkennen, was uns wirklich bewegt und begeben uns auf den Weg zum gemeinsamen Sein und Wirken in dieser Welt.



Die Gewaltfreie Kommunikation ist zu erlernen wie eine fremde Sprache, mit neuem Wortschatz und eigener Grammatik, deshalb nennen wir sie auch **FRIEDisch**

FRIEDisch

Sprache als Schlüssel zum Miteinander

Datum und Seminarzeiten:

Freitag, 11. Juli 2014 um 10.00 Uhr bis
Sonntag, 13. Juli 2014 um 13.00 Uhr

Seminargebühren:

Seminar: 350 - 700 €. Wir bieten diese Spannweite an, um dem Seminar einen eigenständigen Wert zu geben, frei von einem festen Geldwert. Bitte bestimmen Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten Ihren eigenen Beitrag. Danke.
Nächtigung: 32 € pro Nacht incl. Frühstück
Verpflegung: 13 € Mittag+Abendessen, vegetarisch od. Fleisch

Voraussetzung für die Teilnahme:

Entweder mindestens 40 GFK-Seminareinheiten,
oder Erfahrung mit der Eutonie-Arbeit.

Fragen beantworten wir gerne:

Nicola Abler-Rainalter
Am Stiftsbahnhof 12, 4550 Kremsmünster
Tel: 0043 / 7583 / 6938, email: nicola@friedisch.at
Nicole Bloch
Tel: 0041 / 22362 / 9491, email: nicolebloch@bluewin.ch

Weitere Informationen auf [www](http://www.friedisch.at):

www.friedisch.at
www.eutonie.ch
www.prodiagonal.jimdo.com

Veranstaltungsort:

Bildungshaus ProDiagonal
Sand 13, A-4650 Lambach
Tel: 0699 / 17485907, email: office@prodiagonal.at



Organisatorisches:

Anmeldung:

Wann: bis 20.05.2014
Wo: office@prodiagonal.at, Tel: 0699 / 17485907
Wie: Mit Eingang der Seminargebühr ist der Kursplatz reserviert.

Bankverbindung:

Bildungshaus ProDiagonal,
Kontonummer: 07701057122
Sparkasse Lambach, BLZ: 20317.

Rücktritt:

Ab dem 20.05.2014 ist die Anmeldung verbindlich.
Wir sind auf sichere Einnahmen angewiesen, gleichzeitig möchten wir niemanden finanziell unnötig belasten, der/die kurzfristig nicht teilnehmen kann. Deshalb ist bei Stellung eines Ersatzteilnehmers im Falle eines Rücktritts lediglich eine Bearbeitungsgebühr von € 20,- zu entrichten.
Brauchen sie mehr Entgegenkommen, kontaktieren Sie uns bitte umgehend, wir möchten Lösungen finden, die sowohl Ihre als auch unsere Bedürfnisse berücksichtigen.