

# Gewaltfreie Kommunikation (er)leben

„Unseren Bedürfnissen auf der Spur“

## GFK-Hüttenwochenende



### Auf der Fraganter Hütte 19.-21. Sept. 2014

(Freitag 15h bis Sonntag 15h)



Genießt du die Wirkung von Empathie und Aufrichtigkeit? Bist du neugierig, dich selbst und deine Herzens-Anliegen (einen Konflikt, ein Problem, was auch immer) auf der Ebene von Gefühlen und Bedürfnissen wahrzunehmen und zu erforschen? Möchtest du lernen, die Gewaltfreie Kommunikation in der achtsamen Begegnung mit anderen zu leben? Dann ist dieses Wochenende das Richtige für dich!

Menschen erfüllen sich mit dem Wochenende verschiedene Bedürfnisse, zB. nach:

- **Präsenz und Achtsamkeit**, Gelassenheit und innere Balance; Annahme von dem, was ist und wie es ist.
- **Klarheit** über meinen momentanen Entwicklungs- bzw. Bewusstseinsstand, meine Ziele sowie mein Verhalten. All unsere Begegnungen sind Spiegel, die uns unseren momentanen Zustand und unsere Erwartungen spiegeln. Sie sind kostbare Gelegenheiten, mehr Klarheit über uns selbst zu erlangen.
- **Ausrichtung** auf das, was mir in meinem Leben wirklich wichtig ist.
- **Inspiration und neue (Lebens-)Kraft** für Körper, Seele und Geist in und durch die Stille und Schönheit unberührter, malerischer Natur.
- **Lernen**, andere empathisch zu begleiten und sich empathisch begleiten zu lassen. Intensive Erfahrungen sammeln in der Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter.
- **Verbindung** mit mir selbst und anderen

**Seminarbeitrag:** Ab € 140,- nach individueller Selbsteinschätzung und innerer Bereitschaft zzgl. Übernachtung und Verpflegung auf der Hütte (ca. € 50,-/Nacht). Mir ist wichtig, dass die Teilnahme meiner Seminare für alle leistbar ist und gleichzeitig bemühe ich mich, davon zu leben. Ich freue mich über das, was von Herzen kommt.

**Information & Anmeldung:** Per Email an [barbara.roshan@tele2.at](mailto:barbara.roshan@tele2.at) und Überweisung des Seminarbeitrags bis spätestens 5.9.2014 auf das Konto von Mag. Barbara Roshan, IBAN: AT94 6000 0000 7262 9440 BIC: OPSKATWW.  
Verwendungszweck: GFK-Hüttenwochenende.



MAG.<sup>A</sup> BARBARA ROSHAN  
Kommunikations- & Empathietrainerin  
[barbara.roshan@tele2.at](mailto:barbara.roshan@tele2.at)  
Tel.: 0676-89808531  
[www.gewaltfrei-austria.org](http://www.gewaltfrei-austria.org)



Mitglied im Netzwerk  
**gewaltfreie Kommunikation**  
**AUSTRIA**

## GFK-Hüttenwochenende - Fragner Hütte 19. - 21.Sept. 2014

---

**Übernachtungsmöglichkeit:** Bitte sich darum selbst zu kümmern.

Es gibt Zwei- oder Vierbettzimmer und Lager, Einzelzimmer auf Anfrage.  
Ermäßigung für AV-Mitglieder.



**Kontakt:** Peter & Elisabeth Gastinger,  
Tel.: +43 4785 396 Innerfragant 32, 9831 Flattach  
[www.fraganter-schutzhaus.at](http://www.fraganter-schutzhaus.at)

Das Fragner Schutzhaus liegt in der Goldberggruppe auf 1810 m Höhe. Das Gebiet um das Schutzhaus bietet viele Möglichkeiten des Berg- und Familienwanderns und ist bekannt für seine botanische Vielfalt.

### Voraussetzungen:

- erste Erfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation
- Bereitschaft sich und andere auf der Ebene von Emotionen, Gefühlen und Gedanken kennenzulernen
- Ausdauer und Trittsicherheit für eine zwei- bis dreistündige Wanderung am Berg.

### Was machen wir eigentlich?

Anwendung unterschiedlicher GFK-Prozesse zur inneren Klärung und Heilung mit Unterstützung von einfachen Körper-, Atem- und meditativen Übungen; allein, zu zweit und in der Gruppe; in der freien Natur und in der Hütte.

### Eigenverantwortung:

Die unternommenen Wanderungen sind keine geführten Bergtouren. Das Wandern – ob alleine und in der Gruppe – geschieht daher immer in eigener Verantwortung. Ein Fragebogen hpts. zum Selbstcheck der Gesundheit, eine Packliste sowie Informationen zum Treffpunkt werden per Mail nach der Anmeldung zugeschickt.

### Das „Kleingedruckte“:

Bis vier Wochen vor Beginn kann problemlos kostenfrei zurückgetreten werden, bezahlte Seminarbeiträge werden dann bis auf € 20,- für den Bearbeitungsaufwand rückerstattet. Nach diesem Termin bitte ich darum 50% des Seminarbeitrages zu bezahlen. Ein Rücktritt der Teilnahme mit Kostenerstattung nach der Anmeldefrist 5.9.2014 ist aus organisatorischen Gründen, die die Bedürfnisse aller berücksichtigt, nur dann möglich, wenn eine Ersatzperson gestellt wird. Zahlungs- und Teilnahmebestätigungen werden vor Ort überreicht.

Falls die Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen nicht erreicht wird, kann das Angebot auf einen anderen Termin verschoben oder auf Anfrage zu einem erhöhten Preis durchgeführt werden. Ansonsten erfolgt die Rückerstattung des Seminarbeitrags.

Bei allen eventuellen Unsicherheit bitte mit mir Rücksprache halten.  
Ich freue mich auf deine/eure Teilnahme!



**MAG.<sup>A</sup> BARBARA ROSHAN**  
Kommunikations- & Empathietrainerin  
[barbara.roshan@tele2.at](mailto:barbara.roshan@tele2.at)  
Tel.: 0676-89808531  
[www.gewaltfrei-austria.org](http://www.gewaltfrei-austria.org)



Mitglied im Netzwerk  
**gewaltfreie Kommunikation**  
**AUSTRIA**