

Gewaltfreie Kommunikation Tanzparkett



Eine tanzende Einführung in die Landkarte der *Gewaltfreien Kommunikation*
mit Stefania Kregel, M.A

Samstag, 29. November 2014, 10.00-17.00

Sonntag 30. November 2014, 10.00-16.00

Hauseggerstraße 49, Graz Eggenberg

Mit unserem Körper als Fahrzeug und die Gewaltfreie Kommunikation als Landkarte werden wir gemeinsam reisen: von außen nach innen; von unseren Gedanken und Urteile ausgehend durch unsere Gefühle hin zu unseren Bedürfnissen; von unseren alltäglichen Mustern zu dem, was in uns gerade lebendig ist und uns wirklich bewegt; von der Trennung in die Verbindung, von der Oberfläche in die Tiefe...

Um mehr Klarheit und Verbindung zu finden,

mit uns selbst,

mit anderen

und mit dem Leben.

Inhalt

Die *Gewaltfreie Kommunikation* (GfK) nach Marshall Rosenberg ist eine Art der Kommunikation, die uns ermöglicht die eigene Gefühle und Bedürfnisse wertfrei zu erkennen und zu spüren und klar und verständlich auszudrücken. Sie hilft in Gesprächen und Konflikten wirklich zu hören und gehört zu werden, zu verstehen und verstanden zu werden und eine Verbindung herzustellen, die dazu führt, dass die Bedürfnisse aller beteiligten erfüllt werden.

In diesem Einführungsseminar werden wir:

- Das Modell und die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation kennen lernen
- Üben anhand eigener Beispiele
- Unseren Körper, unsere Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse bewusster wahrnehmen lernen
- Verstehen und erfahren, was Empathie ist und empathisch zuhören üben
- Das was uns wichtig ist spüren und klar kommunizieren lernen
- Tanzen, uns austauschen, Inspiration tanken, gemeinsam essen
- Einen Raum schaffen wo alle sich wohlfühlen können und sich zeigen können, genauso wie sie gerade sind, frei von Urteilen und Bewertungen.

Voraussetzungen:

Der Workshop ist offen für alle! Keine Vorerfahrung in Tanz oder GfK nötig!

TeilnehmerInnenzahl:

Max. 8 TeilnehmerInnen

Finanzieller Ausgleich:

Da ich die GfK möglichst vielen Menschen zugänglich machen will, besteht die Möglichkeit einen Beitrag nach Selbsteinschätzung zwischen 150,- € und 220,-€ zu wählen: bitte gib soviel wie es dir Wert ist und du im Moment bereit bist zu geben! Wenn du mehr bezahlst, ermöglichst du jemandem mit weniger finanziellen Mitteln die Teilnahme und unterstützt gleichzeitig meine Arbeit.

Bitte mitbringen:

Gemütliche Kleider in Schichten für Bewegung (eventuell schwitzen!) und Sitzphasen.

Etwas Leckeres zum Teilen für die Mittagspausen damit wir gemeinsam essen können. Wir haben eine Küche zur Verfügung mit Tee und Kaffee oder zum Aufwärmen von Speisen.

Heft/Papier und Stifte für Notizen, eigene Beispiele aus dem Alltag, und alles was du noch brauchen kannst um dich wohlfühlen (Patschen/warme Socken, Decke, Lieblingstee...)

Workshopleiterin:



Stefania Kregel, M.A

- Trainerin für *Gewaltfreie Kommunikation* (Mitglied im Netzwerk Gewaltfrei Austria)
- M.A in Menschenrechte, Diplom in Internationale Beziehungen, B.A in Sprachen
- Seit 2005 Leiterin von Organisationen, Projekte, Workshops und Kurse im Bereich Tanz in Bosnien, Kroatien, Slowenien und Österreich (www.tanzelarija.org www.jagati.org)
- Performerin und Straßenkünstlerin
- Seit 2011 aktives Mitglied im Vorstand von *Jagati*, Verein zur Förderung, Erforschung und Gestaltung kreativer Tanz- und Bewegungsformen, Selbsterfahrung und Körperwahrnehmung.
- Verheiratet, Mutter von 2 Kindern (Noa-Noreia * 2009, Daniel Nathanael* 2012)

Weitere Infos und Anmeldungen:

Stefania.jagati@gmail.com 0699 19059642

www.gewaltfrei-austria.at