

Gewaltfreie Kommunikation - Luna Yoga - Bergwandern

Frühjahrsseminar 31.5.-5.6.15, Herbstseminar 27.9.-2.10.15



Photo: Bernhard Schmidt

Mit SelbstEmpathie und Achtsamkeit zu LebensFreude
auf dem Solsteinhaus (1805 m) im Karwendel

Möchten Sie

- sich selbst neu entdecken?
- eine Sprache des Miteinanders erlernen und vertiefen?
- etwas Heilsames tun für Körper und Geist (oder etwas lassen)?
- Weitblick und Einsicht genießen?
- die Berg- und Hüttenwelt, die Stimmungen als Lernfeld nutzen?
- Ihre Lebensfreude fördern?
- einfach SEIN?

Seminarinhalt ist

- die Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg Schritt für Schritt zu erkunden,
- spielerisches und humorvolles Lernen u.a. mit Entspannungen und Körperübungen aus dem Luna Yoga
- sich die innere wie äußere Haltung bewusst zu machen,
- Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen zu fördern,
- sich im Seminarraum und beim Wandern dem zu öffnen, was jeder/jedem wirklich, echt wirklich wichtig ist

Treffpunkt am Anreisetag um 13 Uhr am Bahnhof Hochzirl (von München in 2 ½ Std. mit der Bahn zu erreichen), von dort ca. 3 ½ Std. Gehzeit mit ca. 900 Höhenmetern zum Solsteinhaus

Was sonst noch wichtig ist:

- Kondition und Ausrüstung für Bergtouren bis 5 Std. Gehzeit
- Einlassen auf eine Woche, in der die Bedürfnisse aller erfüllt werden möchten
- Offenheit für ggf. ungewohnte Seminarbedingungen und Seminarzeiten
- Vorkenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation und Luna Yoga sind nicht erforderlich (und auch nicht hinderlich)
- maximal 9 TeilnehmerInnen

Abstieg am letzten Tag um 11 Uhr; Abreise ab Bhf. Hochzirl 15 Uhr

Seminargebühr mit - verschiedenen Schulungsunterlagen zur GFK
- Gepäcktransport ab und bis Bahnhof Hochzirl
für Frühjahr 430 € bei Buchung bis 28.02.15; danach 485 € bis 03.05.15
für Herbst 430 € bei Buchung bis 27.06.15; danach 485€ bis 30.08.15

plus Unterkunft und Verpflegung in Halbpension (mehrgängiges Abendmenü, auch nicht-vegetarisch, Frühstücksbuffet, Jausenbrot mit Tee) im Doppellager oder Lager; Kosten ca. 43-63€/Tag bei 5 Übernachtungen siehe http://www.solsteinhaus.at/preise_de.cms.php

Weitere Infos, Ausrüstungsliste, Anmeldung bei

Petra Porath - Trainerin  , **Mediatorin**  ,
Luna Yoga ®-Lehrerin, Bergwanderleiterin
Zirbelkopfstr. 4, D-82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel.: +49 (0) 88 21 / 610 86 80, porath@mediation-gap.de

www.mediation-gap.de und www.petraporath-gap.de

**Seminar-Anmeldung
für
Gewaltfreie Kommunikation – Luna Yoga – Bergwandern**

**Mit SelbstEmpathie und Achtsamkeit zu LebensFreude
auf dem Solsteinhaus (1805 m) im Karwendel**

Frühjahrsseminar von Sonntag, den 31. Mai 2015 bis Freitag, den 5. Juni 2015

Herbstseminar von Sonntag, den 27. September 2015 bis Freitag, den 2. Oktober 2015

Der Seminarplatz ist sicher gebucht mit dem Eingang der unterzeichneten Anmeldung (bitte Zutreffendes ankreuzen und die Hinweise aufmerksam lesen) und der Überweisung der Seminar-Gebühr* in Höhe von 430 € bei Zahlungseingang bis 28.02.2015 bzw. 27.06.2015, danach (bis 03.05.2015 bzw. 30.08.2015) 485 € auf das Konto Nr. 449100-801 von Petra Porath bei der Postbank München, BLZ 700 100 80, IBAN DE96 7001 0080 0449 1008 01, BIC PBNKDEFF.

Eine Anmeldebestätigung mit Ausrüstungsliste folgt dann umgehend.

*Die Bezahlung ist teilweise auch mit Punkten (www.TR5SL.de) und Regionalwährung (www.der-regio.de) möglich. Bitte nachfragen.

Der Rücktritt als TeilnehmerIn ist bis 03.05.2015 bzw. 30.08.2015 kostenfrei bis auf eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 50 €. Ab dem 04.05.2015 bzw. 31.08.2015 ist eine kostenfreie Abmeldung nur bei Anmeldung einer Ersatzperson möglich.

Die Veranstalterin behält sich vor, das Seminar abzusagen falls die MindestteilnehmerInnenzahl bis 04.05.2015 bzw. 31.08.2015 nicht erreicht wird oder ein unabwendbares Ereignis eine Absage erfordert. Die Gebühr* wird dann zurücküberwiesen.

Unterkunft und Halbpension siehe Flyer und www.solsteinhaus.at

im Lager oder

im Doppel-Lager mitansonsten im Lager

mit vegetarischer Verpflegung oder mit nicht-vegetarischer Verpflegung

rechne ich selbst vor Ort mit den Hüttenwirten Robert und Jenny Fankhauser ab.

Die entsprechenden Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen.

Ich werde die Leiterin vor Seminarbeginn über Einschränkungen gesundheitlicher Art informieren und erkläre, dass ich in eigener Verantwortung an dem Seminar teilnehme.

Name, Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon und Email: _____

Datum/Unterschrift _____

Weitere Informationen Tel: +49 (0) 88 21 / 610 86 80 oder über porath@mediation-gap.de
www.meditation-gap.de und www.petraporath-gap.de

Bitte die Anmeldung an u. g. Anschrift senden oder faxen: +49 (0)321/21 17 18 57

Petra Porath
Zirbelkopfstr. 4

D - 82467 Garmisch-Partenkirchen

Anmerkungen: