

Gewaltfreie Kommunikation - Luna Yoga - Bergwandern

Frühjahrsseminar 17.06.-22.06.18, Herbstseminar 07.10.-12.10.18



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 (GFK) nach Marshall B. Rosenberg Schritt für Schritt zu erkunden (ca. 19 Std.),
- spielerisches und humorvolles Lernen u.a. mit Entspannungen und Körperübungen aus dem Luna Yoga (ca. 9 Std.)
- bis zu 6 Halb- bzw. Ganztageswanderungen
- 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
- Neugier für die Gewaltfreien Kommunikation und für Luna Yoga, mit und ohne Vorkenntnisse
- maximal 7 TeilnehmerInnen

Abreise am letzten Tag ab Bahnhof Hochzirl um 15 Uhr

Seminargebühr inklusive - verschiedener Schulungsunterlagen zur GFK
- Gepäcktransport ab und bis Bahnhof Hochzirl
für Frühjahr 430 € bei Buchung bis 17.03.18; danach 485 € bis 17.05.18
für Herbst 430 € bei Buchung bis 07.07.18; danach 485 € bis 07.09.18

plus Verpflegung in Halbpension, d.h. mehrgängiges Abendmenü,
auch nicht-vegetarisch, Frühstücksbuffet, Jausenbrot mit Tee sowie
Unterkunft im Lager oder Doppellager 47,00 € - 75,00 €/Tag
bei 5 Übernachtungen. Aktuelle Preise: <http://www.solsteinhaus.at/preise>

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 17. Juni 2018 bis Freitag, den 22. Juni 2018

Herbstseminar von Sonntag, den 07. Oktober 2018 bis Freitag, den 12. Oktober 2018

Der Seminarplatz ist sicher gebucht mit dem Eingang der Anmeldung und der Überweisung der Seminar-Gebühr* in Höhe von 430 € bei Zahlungseingang bis 17.03.2018 bzw. 07.07.2018, danach bis 17.05.2018 bzw. 07.09.2018 485 € auf das Konto von Petra Porath bei der Postbank München, IBAN DE96 7001 0080 0449 1008 01, BIC PBNKDEFF.

Bitte entsprechende Wahl auf dem Symbol ankreuzen.

Eine Anmeldebestätigung mit Ausrüstungsliste folgt dann umgehend.

*Die Bezahlung ist teilweise mit Punkten www.TR5SL.de möglich. Bitte nachfragen.

Der Rücktritt als Teilnehmer*in ist bis 17.05.2018 bzw. 07.09.2018 kostenfrei bis auf eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30 €. Ab dem 18.05.2018 bzw. 08.09.2018 ist eine kostenfreie Abmeldung nur bei Anmeldung einer Ersatzperson möglich.

Die Veranstalterin behält sich vor, das Seminar abzusagen falls die Mindestteilnehmer*innenzahl bis 18.05.2018 bzw. 08.09.2018 nicht erreicht ist oder ein unabwendbares Ereignis eine Absage erfordert. Die Gebühr* wird dann zurücküberwiesen.

Unterkunft mit Halbpension siehe Flyer und www.solsteinhaus.at

im Lager oder

im Doppel-Lager mitansonsten im Lager

mit vegetarischer HP-Verpflegung oder mit nicht-vegetarischer HP-Verpflegung

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

47,00 € - 75,00 €/Tag bei 5 Übernachtungen. Aktuelle Preise: <http://www.solsteinhaus.at/preise>.

Die entsprechenden Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen. Ich informiere die Leiterin vor Seminarbeginn über Einschränkungen gesundheitlicher Art 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 pp@petraporath-gap.de
www.mediation-gap.de und www.petraporath-gap.de

Bitte die Anmeldung an u. g. Anschrift senden oder faxen: +49 (0) 88 21 / 610 86 81

Petra Porath
Zirbelkopfstr. 4

D - 82467 Garmisch-Partenkirchen

Anmerkungen: