

# **Gewaltfreie Kommunikation - Luna Yoga - Bergwandern**

## **Frühjahrsseminar 29.5.-3.6.16, Herbstseminar 25.9.-30.9.16**



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 Marschall 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 29.02.16; danach 485 € bis 29.04.16

für Herbst 430 € bei Buchung bis 25.06.16; danach 485€ bis 25.08.16

**plus** Verpflegung in Halbpension, d.h. mehrgängiges Abendmenü,  
auch nicht-vegetarisch, Frühstücksbuffet, Jausenbrot mit Tee und  
Unterkunft im Lager oder Doppellager ab 41,50 €/Tag bei 5 Übernachtungen.

Bitte beachten: Preisangabe von 2015; aktuell: <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](mailto:porath@mediation-gap.de)**

[www.mediation-gap.de](http://www.mediation-gap.de) und [www.petraporath-gap.de](http://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 29. Mai 2016 bis Freitag, den 3. Juni 2016

**Herbstseminar** von Sonntag, den 25. September 2016 bis Freitag, den 30. September 2016

**Der Seminarplatz ist sicher gebucht mit** dem Eingang der Anmeldung und der Überweisung der Seminar-Gebühr\* in Höhe von 430 € bei Zahlungseingang bis 29.02.2016 bzw. 25.06.2016, danach bis 29.04.2016 bzw. 25.08.2016 485 € auf das Konto Nr. 449100801 von Petra Porath bei der Postbank München, BLZ 700 100 80, 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](http://www.TR5SL.de) möglich. Bitte nachfragen.

Der Rücktritt als TeilnehmerIn ist bis 29.04.2016 bzw. 25.08.2016 kostenfrei bis auf eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30 €. Ab dem 30.04.2016 bzw. 26.08.2016 ist eine kostenfreie Abmeldung nur bei Anmeldung einer Ersatzperson möglich.

Die Veranstalterin behält sich vor, das Seminar abzusagen falls die MindestteilnehmerInnenzahl bis 30.04.2016 bzw. 26.08.2016 nicht erreicht ist oder ein unabwendbares Ereignis eine Absage erfordert. Die Gebühr\* wird dann zurücküberwiesen.

**Unterkunft mit Halbpension** siehe Flyer und [www.solsteinhaus.at](http://www.solsteinhaus.at)

im Lager oder

im Doppel-Lager mit .....ansonsten 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 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](mailto:pp@petraporath-gap.de)  
[www.mediation-gap.de](http://www.mediation-gap.de) und [www.petraporath-gap.de](http://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: