

DER WEG ZU MIR IST DER WEG ZU DIR



Eine Einführung in die Landkarte der *Gewaltfreien Kommunikation*

mit Stefania Kregel, M.A.

Wochenend Workshop:

Samstag, 21. Mai und Sonntag 22. Mai 2016, 10.00-17.00

oder 5 Abende:

Donnerstag 2. 9. 16. 23. 30. Juni 2016, 17.00-19.00

Casa Ananda, Alberstraße 9, 8010 Graz

(bei schönem Wetter auch im Garten!)

Mit der Gewaltfreien Kommunikation als Landkarte werden wir gemeinsam reisen: von außen nach innen; von unseren Gedanken und Urteilen 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, vom Kopf ins Herz...

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. Damit werden Beziehungen gestärkt und vertieft.

In diesem Einführungsseminar werden wir:

- Das Modell und die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation kennen lernen
- Üben anhand eigener Beispiele
- 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
- Uns austauschen, Inspiration tanken, gemeinsam essen
- Einen sicheren 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 nötig!

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

Etwas Leckeres zum Teilen für die Mittagspausen damit wir gemeinsam essen können. (Bei schönem Wetter Pick-nick im Garten!) 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, Polster...)



Workshopleiterin

Stefania Kregel, M.A.

„I rejoice in life for its own sake.

Life is no brief candle to me.

It´s a sort of splendid torch which I´ve got to hold up for the moment and I want to make it burn as brightly as possible before handing it on to future generations.”

(George Bernard Shaw)

- Trainerin für *Gewaltfreie Kommunikation* (Mitglied im Netzwerk Gewaltfrei Austria www.gewaltfrei.at)
- M.A in Menschenrechte, Diplom in Internationale Beziehungen, B.A in Sprachen.
- Seit 2005 Leiterin von Organisationen, Projekte, Festivals, Workshops und Kurse im Bereich Tanz in Bosnien und Herzegowina, Kroatien, Slowenien und Österreich.
- 5 Rhythmen Lehrerin (www.5rhythms.com)
- Performerin und Straßenkünstlerin in eigenen und Kollaborationsprojekten (u.a. *tanzelarija firedance*, *Zweite Liga für Kunst und Kultur*, zahlreiche Festivals europaweit)
- Seit 2011 aktives Mitglied im Vorstand von *Jagati*, Verein zur Förderung, Erforschung und Gestaltung kreativer Tanz- und Bewegungsformen, Selbsterfahrung und Körperwahrnehmung. (www.jagati.org)
- Verheiratet, Mutter von 2 Kindern (Noa-Noreia * 2009, Daniel Nathanael* 2012)

Als Tochter einer belgischen Mutter und eines US-amerikanischen Vaters in Italien geboren und mehrsprachig in verschiedenen Ländern aufgewachsen, sind Vielfalt, Kommunikation und die Verbindung von Unterschieden schon immer ein wichtiger Teil meines Lebens gewesen!

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass eine Welt möglich ist, in der jeder Mensch in seiner Einzigartigkeit frei sein kann, sein ganzes Potential zu entfalten und aufrichtig zu teilen und gleichzeitig mit seinen Mitmenschen in wertschätzender Verbindung sein kann.

Den Weg dorthin suche ich mithilfe der Landkarten der **gewaltfreien Kommunikation** nach Marshall Rosenberg und der **5 Rhythmen** Bewegungsmeditation nach Gabrielle Roth in meinen Workshops, Kurse, und Angebote sowie im Alltag.

Ich freue mich sehr über Mitreisende auf diesem Lebensweg!

Weitere Infos und Anmeldungen:

Stefania.jagati@gmail.com 0699 19059642