KARLA BETHKENHAGEN B.Ed.
Träumt von einer Welt, die auf Verbundenheit fußt, von Mitgefühl getragen ist und alles Leben schätzt. Versucht, dazu das Menschsein in seinen Tiefen zu ergründen und verstehen. Liebt es, als Kommunikationstrainerin, Umweltpädagogin und TRE ®-Trainerin Menschen in echten Kontakt mit sich und dem Leben zu begleiten.

Mag. KERSTEN ISABEL KLOSER-PITCHER
Lädt dazu ein, sich für eine Gesprächskultur zu engagieren, die uns als Menschen gedeihen lässt und bietet dafür Räume und Werkzeuge an.
Als Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC zertifiziert) begleitet sie Menschen seit eingen Jahren in Seminaren, Trainings und Übungsgruppen auf dem Weg zu mehr innerem Frieden, Mitgefühl und Lebensfreude.
www.gespraechskultur.org

Mehr Infos und Anmeldung:

Kersten Kloser-Pitcher
kersten@gespraechskultur.org
+43 (0) 650 5152777

Karla Bethkenhagen
k.bethkenhagen@gmail.com

Leben, was verbindet

Ein 3-teiliger Tiefgang
in Gewaltfreier Kommunikation
und Artverwandtem

*im **Frieden** mit mir - ***Aufrichtig** zu dir - ***Beherzt** in der Welt

mit Karla Bethkenhagen und Kersten Kloser-Pitcher

TEIL 1: Im Frieden mit mir 03.-05.03.17

- Selbstklärung
- Halt in mir – Liebe für mein Sein.
- Umgang mit ungeliebten Gefühlen wie Wut, Schuld, Scham
- Innere Konflikte, Arbeit mit inneren Anteilen
- Die lebendige Energie von Bedürfnissen - Ressourcenarbeit

TEIL 2: Aufrichtig zu dir 31.03.-02.04.17

- Ehrlicher Selbstausdruck
- Konflikte- ihre Muster und Geschenke
- In Konflikten Vermitteln- Mediation à la GFK
- Selbstverantwortlicher Umgang mit Triggern
- Wahlfreiheit & Verantwortung- bewusst entscheiden

TEIL 3: Beherzt in der Welt 05.-07.05.17

- Gewaltfreiheit & Sozialer Wandel
- Bewusstsein/Spiritualität der GFK
- Trauer, Weltschmerz & Hoffnung
- Umgang mit Widerständen
- GFK in meine Welt bringen

TEILNAHMEVORAUSSETZUNG

mind. 2-tägiges Basisseminar in Gewaltfreier Kommunikation oder vergleichbare Lernerfahrung .

ORT

Seminarraum der Villa in der Steinböckengasse, 1140 Wien

ANMELDUNG&FINANZIELLES

Preis Seminarreihe gesamt: 730,- EUR (Selbsteinschätzungsrahmen von 620-880,- EUR, bei Übernahme der Kosten durch die ArbeitgeberIn, gilt der Höchstbetrag)
Preis für Teilnahme an einem einzelnen Modul: 280,- EUR
(nur drei Einzelplätze pro Modul)

ZEITEN

Die Seminarzeiten sind jeweils Freitags ab 17.30 Uhr bis Sonntag 15:30 Uhr

Leben, was verbindet

Ein Leben in Frieden – ein Wunsch so unschuldig und rein, eine Sehnsucht ganz tief in uns. Und dennoch, in Zeiten vielfältiger (globaler) Herausforderungen und "Krisen" klingt dies weit, weit weg - utopisch oder beinahe sarkastisch. **Wo also beginnen?** Veränderung ist immer möglich, denn Frieden beginnt bei uns - im Umgang mit uns selbst, miteinander und mit der Welt, dir wir mitgestalten und die wir sind.

Diese Seminarreihe lädt dazu ein, der Spur des Friedens in uns zu folgen, um in unseren Beziehungen und der Welt um uns das wachsen zu lassen, was **Verbindung** schafft. Es ist Zeit, unsere **Menschlichkeit** mit all ihren **Gefühlen** und **Facetten** ganz anzunehmen. Im Ich und im Du und hinter den Strukturen, die unser Leben formen.

Dabei leitet uns die Haltung der **Gewaltfreien Kommunikation** - eine Haltung des Mitgefühls, der Wertschätzung und der Menschlichkeit, die wir vertiefend integrieren und LEBEN wollen. Sie hilft uns dabei, eine **Sprache** erblühen zu lassen, die **Verständnis** fördert statt Gräben vertieft und Schuldige sucht.

Wir weiten und vertiefen das **Empathievermögen** für uns selbst und andere, wir lernen kritische Stimmen freundschaftlich an die Hand zu nehmen und in Konflikten mehr innere Klarheit zu gewinnen. Wir füllen unsere Werte und Sehnsüchte mit Leben und schöpfen aus ihnen Kraft. Wir zeigen uns echt und erweitern unsere inneren Ressourcen, wir mischen uns ein und übernehmen echte Verantwortung für unser Fühlen und Handeln.