



HERZRAUM

Jahresgruppe mit Gewaltfreier Kommunikation

- Den Herzraum erkunden mit lebendigem Selbstmitgefühl für alles was mich ausmacht
- Den Herzraum weiten, damit auch alles wahrgenommen werden kann, das bisher keinen Platz hatte.
- Den Herzraum klären, meiner Sehnsucht folgen, mich von Identifikationen lösen und so die Lebensfreude neu entdecken.
- Den Herzraum teilen und mit anderen in lebendige Verbindung treten, in aufrichtiger Selbstmitteilung und im empathischen Eingehen auf andere.
- Den Herzraum in der Tiefe ausloten und erfahren, dass ich mit allem verbunden bin.

Im Jahrestraining wollen wir...

- ... Selbstmitgefühl und Selbstliebe einüben und mehr und mehr in unseren Alltag integrieren.
- ... Selbstverantwortung leben und lernen, wie wir im Alltag gut für unsere Bedürfnisse sorgen können.
- ... einen achtsamen und wohlwollenden Raum schaffen, in dem wir uns zeigen können, mit allem was uns ausmacht.
- ... auf unsere Sehnsüchte hören, uns mit der Schönheit der Bedürfnisse verbinden und die Fülle feiern.
- ... uns unsere Glaubenssätze bewusst machen und einen wertschätzenden und verwandelnden Umgang mit ihnen einüben.
- ... uns gegenseitig dabei unterstützen, immer wahrhaftiger wir selbst zu sein
- ... in kurzen Impuls und vielen konkreten Übungen Gewaltfreie Kommunikation erfahren, sowie immer mehr integrieren und „verkörpern“.
- ... in lebendige Verbindung mit uns selber, mit anderen und mit der Quelle allen Lebens kommen.
- ... uns gegenseitig unterstützen und miteinander erfahren, wie Gewaltfreie Kommunikation unser Leben bereichert.

Methoden: Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Achtsamkeitspraxis (achtsames Reden und achtsames Zuhören), Impulse und Übungen zur Gewaltfreien Kommunikation, Dyadenmeditation Austausch in der Gruppe, Arbeit an konkreten Beispielen aus dem Alltag und alles was uns hilft, Mitgefühl mit uns selber und anderen zu entwickeln und mit unserer Lebendigkeit in Kontakt zu sein.

Termine: 4.10.2017, 8.11.2017, 13.12.2017, 10.1.2018, 14.2.2018, 14.3.2018, 11.4.2018, 9.5. 2018, 13.6.2018, jeweils 17.00 -21.00 Uhr

Ort: Paxis Joyces, Hafnerriegel 70, 8010 Graz

Leitung: Mag^a Birgit Schmidt, zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Kosten: € 450.- (ermäßigt je nach finanzieller Möglichkeit € 400.- | €360.-)

Anmeldung unter: birgit.schmidt@joyces.at oder 0043/699/81793291

Anmeldeschluss: 1.10.2017