

**Eintauchen in unsere Lebendigkeit**

Dyaden-Workshop nach Robert Gonzales und Robert Krzisnik

In einer Dyade sitzen sich zwei Personen gegenüber: A in der Zeugenhaltung,  
B erforscht an Hand einer Frage, was in ihr lebendig ist und teilt es.

Nach jeweils fünf Minuten werden die Rollen gewechselt, insgesamt dauert die Übung vierzig Minuten.

Diese Struktur schafft einen sicheren Raum für das Sich-Einlassen, der Wechsel unterstützt dabei, kontinuierlich achtsam zu sein.

Die **Absicht** ist, in der stillen Gegenwart eines anderen Menschen, in eine

einfühlende Verbindung mit uns selbst zu kommen. **Präsenz** und **Mitgefühl** werden in beiden Rollen genährt.

Wir, Monika und Elisa, sind da, um in die Arbeit einzuführen, den sicheren Raum zu halten und, wenn etwas im Prozess Klärung bzw. Unterstützung braucht, diese zur Verfügung zu stellen. Unser beider Leben wird durch die Arbeit in Dyaden sehr bereichert und wir möchten Interessierten ermöglichen, diese Form von Selbst-Einfühlung und Gegenwärtigkeit im Rahmen dieses Workshops kennenzulernen.

**Zeit:** Samstag, **16. März 2019**, 10:00 – 19:00 Uhr (inkl. Mittagspause)

**Ort:** Atelier PANDA, Lindengasse 11/1/2, 1070 Wien

(U3 Neubaugasse, Aufgang Stiftgasse, Durchgang Ströck)

**Kosten:** Wir bitten um einen Unkostenbeitrag für die Raummiete und um das, was Du als Ausgleich für unsere Arbeit geben möchtest (Richtwert **€ 70 – 100,-**).  
Sonderpreis **€ 54,- pro Person**, bei gleichzeitiger **Anmeldung von 2 Personen**.  
Geld soll kein Hindernis für die Teilnahme sein; diesfalls nimm bitte mit uns Kontakt auf.

**Anmeldung** per e-mail: [dyade.austria@](mailto:dyade.austria@)gmail.com; bitte um Anmeldung bis **28.2.2019,** Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

**Monika Winkler:** Yogalehrerin, langjährig GFK\*-Praktizierende, <http://www.gewaltfrei.at/profile/monikawinkler>

**Elisa Zechner:** Atempädagogin, langjährig GFK\*- Praktizierende,<https://www.gewaltfrei.at/profile/elisazechner>

\* Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg