

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

## **Seminare im Frühjahr 24.05.-29.05.20, im Herbst 27.09.-02.10.20**



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 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 Haltung und Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg leben und vertiefen,
- spielerisches und humorvolles Lernen,
- Körper- und Entspannungsübungen aus dem Luna Yoga, Meditationen,
- 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), gemeinsame Taxi-Fahrt zur Materialseilbahn und ca. 2 Std. Gehzeit und 450 Höhenmetern zum Solsteinhaus.

### Was sonst noch wichtig ist:

- Kondition und Ausrüstung für Bergtouren bis 5 Std. Gehzeit
- Vorerfahrung GFK mindestens 2-tägiges Einführungsseminar
- Einlassen auf eine Woche, in der die Bedürfnisse aller erfüllt werden möchten
- Offenheit für ggf. ungewohnte Seminarbedingungen und Seminarzeiten
- Neugier für Luna Yoga, mit und ohne Yoga-/Meditations-Vorkenntnisse
- bis 6 TeilnehmerInnen

Abreise am letzten Tag ab Bahnhof Hochzirl um 15 Uhr

**Seminargebühr inklusive** - Verschiedene Schulungsunterlagen  
- Gepäcktransport ab und bis Bahnhof Hochzirl  
- Taxitransfer zw. Bhf. Hochzirl und Materialseilbahn

für Frühjahr 430 € bei Buchung bis 24.02.20; danach 485 € bis 24.04.20  
für Herbst 430 € bei Buchung bis 27.06.20; danach 485 € bis 27.08.20

**plus** Verpflegung in Halbpension, d.h. mehrgängiges Abendmenü, auch nicht-vegetarisch, Frühstücksbuffet, Jausenbrot mit Tee, sowie Unterkunft im Lager oder Doppellager ca. 49,00 € - 78,00 €/Tag bei 5 Übernachtungen. Aktuelle Preise: <http://www.solsteinhaus.at/preise>

### Weitere Informationen, 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 24. Mai 2020 bis Freitag, den 29. Mai 2020

**Herbstseminar** von Sonntag, den 27. September 2020 bis Freitag, den 02. Oktober 2020

**Der Seminarplatz ist sicher gebucht mit** dem Eingang der Anmeldung und der Überweisung der Seminar-Gebühr\* in Höhe von 430 € bei Zahlungseingang bis 24.02.2020 bzw. 27.06.2020, danach bis 24.04.2020 bzw. 27.08.2020 485 € auf das Konto von Petra Porath bei der Postbank München, 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 24.04.2020 bzw. 27.08.2020 kostenfrei bis auf eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30 €. Ab dem 25.04.2020 bzw. 28.08.2020 ist eine kostenfreie Abmeldung nur bei Anmeldung einer Ersatzperson möglich. Die Veranstalterin behält sich vor das Seminar abzusagen falls die MindestteilnehmerInnenzahl bis 24.04.2020 bzw. 27.08.2020 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 HP-Verpflegung oder  mit nicht-vegetarischer HP-Verpflegung  
rechne ich selbst vor Ort mit den Hüttenwirten Robert und Jenny Fankhauser ab:  
49,00 € - 78,00 €/Tag bei 5 Übernachtungen. Aktuelle Preise: <http://www.solsteinhaus.at/preise>.

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) 88 21 / 610 86 81**

Petra Porath  
Zirbelkopfstr. 4

D - 82467 Garmisch-Partenkirchen

Anmerkungen: