



*„Die bedeutendste Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation liegt vermutlich in der Entwicklung von Selbst-Einführung.“
Marshall B. Rosenberg*

In diesem 1.5-Tägigen Workshop

kultivieren und vertiefen wir unsere Fähigkeit im einfühlsamen Zuhören sowie freiem aufrichtigen Ausdruck. Für GFK-Praktizierende bietet die Dyaden-Praxis einerseits die Möglichkeit, mit sich selbst tiefe Verbundenheit zu erleben und andererseits stille Präsenz zu üben.

Alles in uns willkommen heißen

Es gibt eine Sehnsucht in uns, uns in unserer Ganzheit zu erfahren, mit allen Facetten. Es ist das Bedürfnis, authentisch und damit lebendig zu sein. Oft weichen wir in unserem Alltag dieser Ganzheit aus. Wir versuchen dann, uns mit vertrauten Verhaltensmustern vor Verletzlichkeit zu schützen. Eben dieses Vermeiden von „Verletzlichsein“ kann uns starr werden lassen. Dann „funktionieren“ wir nur noch und verlieren dabei die tiefe Verbindung mit uns selbst.

Das Setting

Die Dyaden-Praxis ermöglicht uns, diesen Mustern zu begegnen und sie – in der Gegenwart eines anderen Menschen – genauer zu betrachten. Im strukturierten Setting üben wir paarweise mit Hilfe einer oder mehrerer Fragen die beiden Haltungen des inneren Erforschens und der stillen Präsenz (im Wechsel). Dies lässt uns uns selbst tief annehmen, stärkt unser Vertrauen ins Leben und nährt die Verbindung mit uns und mit anderen. Im aufrichtigen Ausdruck erkennen wir die Menschlichkeit, die uns mit Allen verbindet.

Termin: 2.-3. Oktober 2020 (FR 17-20 Uhr, SA 10-17 Uhr)

Ort: Raum „Leben Eben“, Gentzgasse 6, 1180 Wien

Investition: 60,- bis 120,- Euro (nach eigenem Ermessen).

Trainerinnen: [Paula Rossi](#), [Nicola Tobias](#) und [Elisa Zechner](#) haben sich im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria kennengelernt und sind alle GFK-Trainerinnen. Seit 2017 üben sie miteinander regelmäßig Authentizität mit allen Facetten.

Anmeldung: bis zum 13. September 2020, per E-Mail an dyade.austria@gmail.com oder telefonisch
Elisa (0699/81610185), Nicola (0676/7505729), Paula (0664/3431133)
Vorkenntnisse der GFK sind vom Vorteil, jedoch nicht zwingend.

Schnuppermöglichkeit: [Voice&Soul](#) –Dyaden + Singen mit Nicola Tobias
an Mittwoch-Vormittagen ab Anfang September 2020. Bitte [Nicola](#) direkt kontaktieren.