

Gewaltfreie Kommunikation - Luna Yoga - Bergwandern

Seminare im Frühjahr 13.06.-18.06.21, im Herbst 26.09.- 01.10.21



Foto: 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 der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg leben und die Methode der GFK 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 machen,
- Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen fördern,
- sich im Seminarraum und beim Wandern dem 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 Stunden Aufstieg mit 450 Höhenmetern zum Solsteinhaus.

Was sonst noch wichtig ist:

- Kondition und Ausrüstung für Bergtouren bis 5 Std. Gehzeit und 1000 hm
- Vorerfahrung GFK mindestens 2-tägiges Einführungsseminar
- Einlassen auf eine Woche, in der die Bedürfnisse aller erfüllt werden möchten
- Offenheit für ggf. ungewohnte Seminarbedingungen und -zeiten
- Neugier für Luna Yoga, mit und ohne Yoga-/Meditations-Vorkenntnisse
- bis 6 TeilnehmerInnen

Abreise am letzten Tag ab Bahnhof Hochzirl um 13 Uhr

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

für Frühjahr 430 € bei Buchung bis 13.03.21; danach 485 € bis 11.05.21

für Herbst 430 € bei Buchung bis 27.06.21; danach 485 € bis 26.08.21

plus Verpflegung in Halbpension, d.h. mehrgängiges Abendmenü, auch nicht-vegetarisch, Frühstücksbuffet, Jausenbrot mit Tee, sowie Unterkunft im Lager oder Doppellager ca. 50,00 € - 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

www.mediation-gap.de und 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 13. Juni 2021 bis Freitag, den 18. Juni 2021

Herbstseminar von Sonntag, den 26. September 2021 bis Freitag, den 01. Oktober 2021

Seminar-Beginn und -Ende am Bahnhof Hochzirl jeweils 13:00 Uhr.

Bitte die entsprechende Wahl auf dem Symbol ankreuzen.

Der Seminarplatz ist sicher gebucht mit dem Eingang der Anmeldung und der Überweisung der Seminar-Gebühr* in Höhe von 430 € bei Zahlungseingang bis 13.03.2021 (Frühjahrsseminar) bzw. 26.06.2021 (Herbstseminar); danach bis 11.05.2021 bzw. 26.08.2021 485 € auf das Konto von Petra Porath IBAN DE96 7001 0080 0449 1008 01, BIC PBNKDEFF.

Eine Anmeldebestätigung mit Ausrüstungsliste folgt dann umgehend.

*Die Bezahlung ist teilweise mit Punkten www.TR5SL.de möglich.

Der Rücktritt als TeilnehmerIn ist bis 11.05.2021 bzw. 26.08.2021 kostenfrei möglich, bis auf eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30 €. Ab dem 12.05.2021 bzw. 27.08.2021 ist eine kostenfreie Abmeldung nur bei Anmeldung einer Ersatzperson möglich.

Die Veranstalterin behält sich vor das Seminar abzusagen falls die MindestteilnehmerInnenzahl bis 11.05.2021 bzw. 26.08.2021 nicht erreicht ist oder ein unabwendbares Ereignis eine Absage erfordert. Die Gebühr* wird dann zurücküberwiesen.

Unterkunft mit Halbpension siehe Flyer und www.solsteinhaus.at

im Lager oder

im Doppel-Lager mitansonsten 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:

ca. 50,00 € - 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

www.mediation-gap.de und 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: