**Ärger & Konflikte?**

![ISKCON News: Anger Makes A Problem Bigger [Article]]()

Sie wollen ändern, was Sie richtig nervt?

Sie wollen in schwierigen Situationen gelassener reagieren?

Sie wollen gehört werden?

Sie wollen Gerechtigkeit und Respekt?

**Einladung** zum Workshop „Achtsame Kommunikation“

Wege für ein gelungenes Miteinander entdecken!

**Inhalte:**

* Alltägliche Ärger und Stress- Situationen neu betrachten- Raum für Neues schaffen.
* Mit Hilfe der „Giraffensprache“ und der „Giraffenhaltung“ mehr Lebendigkeit, Freude und Verbindung finden.
* Wut als Kraft erkennen, die nach Veränderung sucht.
* Praktische Übungen und Theorie zu den vier Schritten in der achtsamen Kommunikation nach M.B. Rosenberg.

**Termine:**

**Teil 1**: Samstag 10. April 9:00 Uhr -11:30 Uhr

**Teil 2**: Samstag 17. April 9:00 Uhr -11:30 Uhr

Ort: „ATMOS“ Edmund Hofbauerstraße 20 3500 Krems

Kosten: 60€

**Referentin: Dorothea Huber**

**Trainerin im Netzwerk Gewaltfrei Austria**

Dipl. Kindergartenpädagogin

Dipl. Gestaltpädagogin

Dipl. Montessori-Pädagogin

Ausbildung bei Arno Stern

**Anmeldung bis spätestens 25.März 2021**

Senden Sie bitte eine SMS an 0664/1969686 & Angabe des Namens und der

E-Mailadresse und einer Telefonnummer.

Kontakt für Details und weitere Infos: dorothea.huber@gmx.at