

A dark, atmospheric photograph of a group of people wearing giraffe costumes. They are gathered around a bright, glowing fire in the center. The scene is filled with falling confetti or small lights, creating a festive and celebratory mood. The giraffe heads are silhouetted against the dark background, and their long necks and heads are visible. The fire provides the primary light source, casting a warm glow on the scene.

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (ER-)LEBEN

GIRAFFENURLAUB IN DÄNEMARK

3. BIS 10. NOVEMBER 2016

GIRAFFENURLAUB IN DÄNEMARK

ANKUNFT

DONNERSTAG, 3. NOVEMBER, 15.00 - 17.00 UHR

ABREISE

DONNERSTAG, 10. NOVEMBER, 10.00 UHR

WIR LADEN DICH HERZLICH EIN, mit uns gemeinsam eine Woche in Dänemark zu lernen, zu experimentieren und Gemeinschaft zu gestalten. Im geschützten Rahmen eines wertschätzenden Miteinanders werden wir erkunden, was es bedeutet mit uns selbst und Anderen offen und liebevoll in Beziehung zu gehen, wirklich präsent zu sein und uns in unserer Kraft und Authentizität zu zeigen. Dabei bedienen wir uns verschiedener Methoden der Gewaltfreie Kommunikation (GFK), welche sich für uns als sehr effektive Werkzeuge erwiesen haben, um das Potential von wahrhafter Begegnung und echter Gemeinschaft zu erleben. Wir bieten ein Rahmenprogramm für die Woche und gleichsam steht unser Gruppenprozess im Vordergrund – dieser wird uns zu den relevanten Themen und Lernerfahrungen führen. Dabei verstehen wir Dich als gleichwertigen und integralen Bestandteil dieser gemeinsamen Lern-Reise: Zusammen wollen wir entdecken, wie aus einem Ich und einem Du ein echtes Wir wird. Und wie jede*r einzelne mit ihrem*seinem Sein dieses Wir mitgestaltet und bereichert. Ein organischer Fluss von Geben und Nehmen, der entsteht, wenn wir unsere Herzen öffnen und uns auf authentische und liebevolle Art begegnen.

PROGRAMM

- 🦒 tägliche Seminareinheiten in Gewaltfreier Kommunikation: Theoretische Inputs zu unterschiedlichen Themen, ausgiebige Einzel- & Gruppenübungen
- 🦒 täglicher Austausch mit der Gruppe und kreative Bearbeitung lebendiger Themen und Fragestellungen in der Gruppe anhand Methoden der GFK
- 🦒 tägliches Angebot an Meditation, Yoga, Acro-Yoga, Thai-Massage und all dem, was Du an eigenen Fähigkeiten einbringen möchtest
- 🦒 Zeit zum gemeinsamen Singen und Musizieren, für Strandspaziergänge, Whirlpool, Schwimmbad, Sauna, Billard, gemütliches Beisammensein am Kamin oder Lagerfeuer etc.

Der Retreat ist für GFK Einsteiger sowie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.



UNTERKUNFT

Unser *hyggelig* (dänisch) Heim für diese Woche ist das gemütliche 5-Sterne Ferienhaus Vejlbj Klit. Es befindet sich inmitten von Natur in 4 km Entfernung vom Strand. **Adresse: Engbjergvej 18, 7620 Lemvig, Denmark.**

WAS IST GFK?

Gewaltfreie Kommunikation ist eine Art miteinander zu kommunizieren und geht gleichzeitig weit darüber hinaus – Sie weist den Weg in ein Leben jenseits von richtig und falsch, von Schuldzuweisungen und Schuldgefühlen, von Unterstellungen und Beurteilungen, von der Angst vor der Reaktion des Anderen, von „ich soll/sollte“ und „ich muss/müsste“.

Der Ansatz lädt in ein positives, humanistisches und integratives Welt- und Menschenbild ein und legt dabei besonderes Augenmerk auf die Rolle unserer (verbalen und nonverbalen) Kommunikation.

Die GFK gibt uns ein Werkzeug, gut für uns zu sorgen, insbesondere in emotional anspruchsvollen und fordernden Kontexten. Gleichsam ermöglicht sie uns, besser auf unsere Mitmenschen einzugehen und zu erfahren, worum es ihnen wirklich geht und wie wir sie am besten unterstützen können. Eine Kultur des Miteinanders kann entstehen, Missverständnisse sowie Eskalationen frühzeitig vermieden und Konflikte als Lernchance und zur Vertiefung von Beziehung genutzt werden.



VERPFLEGUNG

Um die Zubereitung unserer Mahlzeiten kümmern wir uns gemeinsam. Die Küchenregie wird von einer exzellenten Köchin übernommen – gleichzeitig bist Du eingeladen, Dich kreativ einzubringen. Vegetarisch und Bio.

„Das Spiel, das mir am meisten Spaß bringt, heißt ‚Das Leben wunderbar machen‘. Die meisten Leute spielen ‚Wer hat Recht‘ und sie wissen nicht, dass es auch ein anderes Spiel gibt. ‚Das Leben wunderbar machen‘ können wir auch mit Leuten spielen, die ‚Wer hat Recht‘ gewöhnt sind – niemand wird das weiter spielen wollen, wenn er die Wahl hat.“

— **Marshall B. Rosenberg,**

Begründer der Gewaltfreien Kommunikation

Weitere Informationen unter www.cnvc.org;
Center for Nonviolent Communication

RETREATGEBÜHR (ALLES INKLUSIVE) AN-/ABREISE AUF EIGENE KOSTEN

Bei der Bildung von Fahrgemeinschaften unterstützen wir gern.

SUPER EARLY GIRAFFE bis 15. August 690€

EARLY GIRAFFE bis 15. September 740€

LATE GIRAFFE ab 15. September 790€



**ANMELDUNG BITTE AN:
GFK.ER-LEBEN@POSTEO.DE**



**MICHAEL BLECH — Trainer für
Gewaltfreie Kommunikation und Coach.**

„Eine emphatische und achtsame Kommunikation mit mir selbst und anderen lässt meinen Alltag federleicht werden: Ich kann alte Denkmuster, Gewohnheiten und Urteile überwinden. Und damit auch die ‚Mauern‘, die zwischen mir und meinen Mitmenschen stehen. Jede Begegnung ist für mich ein Geschenk und eine Einladung diesen Weg zu gehen, auch wenn dieser manchmal mühsam ist oder auf den ersten Blick unüberwindbar erscheint. Der Weg selbst ist das Ziel.“

www.nature-of-connection.com



**DAVID GINATI — Systemischer Berater,
Mediator, Trainer für Gewaltfreie
Kommunikation und leitet Seminare
in Europa und Israel.**

„In meiner Erfahrung ebnen Achtsamkeit, Mitgefühl und Ehrlichkeit den Weg zurück zu unserem wahren Wesen, und damit in eine neue, zutiefst erfüllende Lebendigkeit. Ich möchte jeden Menschen dazu einladen und ermutigen, diesen Weg kraftvoll und gemeinsam zu beschreiten.“

www.davidginati.info



**HENDRIK PANNEMANN — Trainer für
Gewaltfreie Kommunikation.**

„Achtsamkeit im eigenen Denken, geprägt von Empathie und jenseits der Kategorien richtig/falsch, hilft mir meine Wünsche in den Blick zu nehmen und herauszufinden, was mir wirklich wichtig ist. So kann ich offen, liebevoll und präsent in meinen Begegnungen sein. Die GFK unterstützt und motiviert mich diese Haltung jeden Tag ein bisschen mehr in meinem Leben zu verankern.“