

*„Was ich in meinem Leben will,  
ist Mitgefühl, ein Fließen zwischen mir und anderen,  
das auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“*

— Marshall Rosenberg

## 4 TAGE BEWEGUNG & BEGEGNUNG AM BODENSEE



*„David und Aline erstaunten mich auf dem Retreat durch ihre große Authentizität und tiefe Herzlichkeit. Die sanfte aber tiefe Präsenz ließ eine Mauer nach der anderen fallen und entfaltete einen Raum des Miteinanders der mich nachhaltig so berührte, das ich nach diesem Retreat entschloss, der GFK einen großen Raum in meinem Leben zu geben. Danke!“*

— Julia Knecht (Teilnehmerstimme aus 2015)

12.-16. JULI 2017  
EIN GEMEINSCHAFTSRETREAT  
FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE  
AUF BASIS DER GFK

## WER SIND WIR?



SEMINARLEITUNG

**DAVID GINATI** – Wirtschaftspsychologe, Master in Konfliktlösung und Mediation. Arbeitet als Systemischer Berater, Coach und Mediator und leitet Seminare in Deutschland, Österreich 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.



SEMINARLEITUNG

**ALINE MÜLLER** – Ethnologin, im Moment Teil eines Gemeinschaftsprojekts in Israel/Palästina. Seit ich die GFK kennen lernte, habe ich in Projekten in Deutschland, Kenia und Israel mitgewirkt und bin immer wieder beeindruckt von der tiefen empathischen Verbindung sowie Heilung, die sie mir persönlich und auch zwischen anderen Menschen ermöglicht. Das ist meine Leidenschaft, so wünsche ich mir die Welt.

**KOSTEN: 340-640€ (FREIWILLIG NACH EINKOMMEN UND EIGENEM ERMESSEN) INKLUSIVE ÜBERNACHTUNG & VEGETARISCHER VERPFLEGUNG**

**ORT: SEMINARHAUS „LEBENSKUNST“ IN SALEM-TÜFINGEN (WWW.LEBENSKUNST-BODENSEE.DE)**

**ANMELDUNG & FRAGEN BITTE AN:  
LINEMUELLER1@GMAIL.COM**

**ALLE DETAILS FINDET IHR AUCH UNTER:  
WWW.FACEBOOK.COM/EVENTS/722777437858926/**

## WIR KOMMEN ZUSAMMEN,

um vier Tage gemeinsam zu lernen, zu experimentieren, und zu **SEIN**. Es geht um eine tiefe Begegnung mit Dir selbst und mit anderen Menschen. 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.

### **DIE FRAGE DES RETREATS, DIE UNS BEWEGT IST:**

Wie ko-kreieren wir unser Leben, sodass es unsere persönliche Lebendigkeit, unser Echt-sein nährt, und ein nachhaltiges und mitfühlendes Miteinander mit anderen ermöglicht? Experimentieren bedeutet offen und neugierig gegenüber den eigenen Erfahrungen zu sein. Wir wollen einen Raum für diese Neugierde und Offenheit schaffen und euch zu einer spielerischen Begegnung mit dem Leben einladen, welche wir so leicht im Alltag verlieren. Wir werden auf vielfältige Weise das Gewohnte betrachten, Neues einladen und wollen unsere Haltung zum Leben, zu uns selbst und zu anderen transformieren.

*„Unsere größte Angst ist nicht, unzulänglich zu sein.*

*Unsere größte Angst ist, grenzenlos mächtig zu sein.*

*Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit ängstigt uns am meisten.“*

— M. Williamson

Unsere Forschungsreise wird uns anhand individueller und gemeinsamer Themen und Fragestellungen vom **ICH**, über das **DU** zum **WIR** führen und dabei die verschiedenen Ebenen unseres Da-Seins einbeziehen:

**KÖRPER** (Tanz, Yoga, Chi-Gong, Acroyoga, Thai-Massage, etc.)

**GEIST** (Theorie und Übungen aus der Gewaltfreien Kommunikation)

**SEELE** (Meditation, Selbst-Wahrnehmung, Empathie erleben, etc.)

### **WAS IST EIGENTLICH 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“. GFK bietet Methoden um unsere Fähigkeit zu entwickeln uns selbst und andere empathisch wahr- und anzunehmen und uns so auszudrücken, dass wir uns gegenseitig wirklich hören. Weitere Informationen unter [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org); Center for Nonviolent Communication