

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) und Biodanza am Windberg

Wir alle wollen frei sein und lieben können! Damit ist die Voraussetzung für ein glückliches Miteinander tief in uns Menschen angelegt. Der „Rest“ ist Lernaufgabe.

Das GFK-Model ist eine Beschreibung von ständig ablaufenden natürlichen Prozessen, die wir bewusst oder unbewusst praktizieren, wenn es uns mit uns selbst und in unserem Miteinander gut geht.

Biodanza lädt uns ein im Tanz alle Emotionen gleichwertig zu durchleben. Wesentlich ist dabei uns mit allem, was wir fühlen, immer wieder neu auf das JETZT im Leben auszurichten.



Theoretische und praktische Einheiten in GFK werden von dem GFK-Trainer Roland Eggert angeleitet.
www.roland-eggert.de



Die Methode Biodanza wird von der Biodanza-Leiterin Freya Stephanie Reinhardt angeleitet <https://youtu.be/1NEb99qeEfY>

Wir möchten an diesem Wochenende beides miteinander verbinden. In den GFK-Einheiten werden sowohl die Grundlagen der GFK als auch Übungen zur Vertiefung für GFK-Insider vermittelt. In den abendlichen Biodanza-Stunden greift Freya die Thematik der GFK in ihrer Musik und ihren Tänzen auf, so dass wir die Kraft und Freude beider Ansätze körperlich spüren und ausdrücken können.

Wir sind Teil der Windberggemeinschaft und freuen uns, wenn wir Ihnen auf diesem Weg etwa von unserem Windberg-Spirit vermitteln können.

Ablaufplan

1. Tag, Freitag, 28.04.2023

- Ankommen und Anmeldung ab 14:00 Uhr
- Beginn 15:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr
Vorstellung, in Verbindung kommen, Einführung in das GFK-Modell
- Abendessen 18:00 bis 19:00 Uhr
- Biodanza 19:30 bis 21:00 Uhr

2. Tag, Sonnabend, 29.04.2023

- Frühstück ab 8:30 Uhr
- Beginn: 9:30 Uhr bis 12:45 Uhr – GFK, Theorie und spielerisch praktische Übungen, Pausen nach Bedarf
- Mittagspause von 12:45 bis 15:30 Uhr (inklusive Kaffeepause)
- GFK von 15:30 bis 18:00 Uhr – Vertiefung und Übungen an eigenen praktischen Bei-spielen, GFK-Tanzparkett, Selbstempathie, einfühlsames Zuhören, Umgang mit Vorwürfen und Wut
- Biodanza von 19:30 bis 21:00 Uhr

3. Tag, Sonntag, 30.04.2023

- Frühstück ab 8.30 Uhr
- Beginn: 9:30 Uhr bis 12:45 Uhr (Pausen nach Bedarf)
- GFK-Vertiefung, Abrundung und Abschluss
- 13:00 Uhr Mittagessen, optional Führung übers Gelände, Abreise

In den langen Mittagspausen laden wir Sie ein, sich zu erholen, in Verbindung mit anderen zu kommen oder die wunderschöne Natur, rund um den Windberg zu erkunden.

Seminarkosten: 200 €

Seminarort: Lebenslernort Am Windberg 1, 99625 Köllda OT Beichlingen

Weitere Infos zu unserem Seminarzentrum unter www.windlicht.amwindberg.de
Hier finden Sie auch die Infos zu Kosten für Unterkunft und Verpflegung (Bio, vegetarisch oder vegan) und das Anmeldeformular.

Haben Sie Fragen, dann schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an!
Roland Eggert Mobil: 017676385465 oder info@roland-eggert.de

