

# **Gewaltfreie Kommunikation und Aikido** mit **Serena Rust und Julia Geissberger**



- Wann?** **Sa./So. 29.02./01.03. 2020 im Seminarhaus der hof in Frankfurt**  
Beginn Sa. 10:00 Uhr, Ende Sonntag 16:00 Uhr  
Seminarzeiten: Sa. 10:00 – ca.17:00 Uhr, So. 10:00 – 16:00 Uhr
- Was?** Die innere Haltung der Gewaltfreien Kommunikation gewinnt ihre Kraft aus der Verankerung in unserer Mitte. In unserem Körper können wir sehr eindrücklich wahrnehmen, ob diese geistige Haltung eher eine Absicht ist oder ob wir sie bereits „verkörpern“. Aikido, eine japanische Kampfkunst, die eigentlich eine Friedenskunst ist wurzelt ebenfalls in der Verankerung in der eigenen Mitte. Sie bietet uns vielfältige, körperliche Übungen, um diese geistige Haltung zu üben, zu stärken oder sie wieder zu finden, wenn wir sie verlieren.
- Damit gewinnt unsere innere Haltung Echtheit. Die vier Schritte des GFK-Prozesses werden zum kongruenten Selbstaussdruck. Wir treten in Beziehung zu anderen Menschen, indem wir uns in sie einfühlen.
- Wo?** Seminarhaus der hof, Frankfurt
- Kosten?** **390 € (incl. 19% MwSt.)**  
Das Seminar ist teurer als unsere sonstigen Seminare, weil wir diesmal zwei Trainerinnen sind.

## **Anmeldung**

**Name** .....

**Straße** .....

**PLZ** ..... **Ort** ..... **Tel** .....

**Email** .....

**Datum** ..... **Unterschrift** .....

Diese Seminare sind keine Psychotherapie und können eine solche auch nicht ersetzen. Die Teilnahme geschieht eigenverantwortlich und setzt eine normale psychische Belastbarkeit voraus. Eine Haftung durch die Seminarleiterin erfolgt nur, wenn sie gesetzlich nicht ausgeschlossen werden kann.

Konto: Serena Rust, IBAN: DE91 5125 0000 0018 4038 62, BIC:HELADEF1TSK

**Serena Rust**  
Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation  
Center for Nonviolent Communication, USA  
Fachverband Gewaltfreie Kommunikation, Deutschland



Bad Homburg, den 28.10.2019