

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



Wann? Aktueller Termin, s. www.serena-rust.de

Wo? In der Freien Bildungsstätte, der hof in Frankfurt-Niederursel
Seminarzeiten: Sa + So 10:00 – 17:00 Uhr

Was? AIKIDO ist eine asiatische Kampfkunst in der körperliche Techniken von Angriff und Verteidigung so geübt werden, dass niemand zu Schaden kommt. Das entspricht der inneren Haltung und den verbalen Methoden der GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION mit der wir Konflikte in Win-Win Lösungen verwandeln können.

In diesem Seminar werden wir Wolfs- und Schafserfahrungen in körperlichen Übungen aus dem AIKIDO nachstellen und sie in Bewegungsabläufe überführen, die in Giraffen-Lösungen münden. Durch die Prägnanz unserer körperlichen Empfindungen wird die Giraffenlösung zu einer Erfahrung, die wir mit jeder Zelle spüren können, so dass sie uns in Fleisch und Blut übergeht.

Ein Übungsschwerpunkt wird die stabile Verankerung in unserer Mitte sein, ein weiterer wie wir aus dieser Verankerung heraus Verbindung zu unseren Mitmenschen aufnehmen – und was wir tun könne, wenn das nicht auf Antrieb gelingt.

Kosten? 410,00 € (incl. 19% MwSt.)

Anmeldung, s. S. 2

Anmeldung für „GFK und AIKIDO“ am

an: look@serena-rust.de

Name

Straße

PLZ **Ort** **Tel**

Email

Kosten: 410,00 € (incl. 19% MwSt.) **Konto:** Serena Rust, IBAN: DE91 5125 0000
0018 4038 62, BIC: HELADEF1TSK

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.

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



Bad Homburg, den 01.06.2022