

# GFK-Jahresweg

Eine Entwicklungsreise ...

hin zu dir selbst ... aus innerer Klarheit in die Welt ...

Sie unterstützt dich dabei

- zu erkunden, was du wirklich brauchst und was du in die Welt tragen möchtest
- mit Klarheit in den Ausdruck zu kommen und dich vertrauensvoll zu zeigen
- eine lebendige und empathische Beziehung zu dir selbst und anderen zu gestalten
- die Verbindung zu dir und anderen auch in herausfordernden Situationen zu halten
- Dankbarkeit zu erleben und Wertschätzung auszudrücken

So können Lebendigkeit, Wirksamkeit und Sinnhaftigkeit wachsen.

Der Jahresweg besteht aus 5 Wochenend-Modulen.



Im geschützten Rahmen der Gruppe laden die Übungen dazu ein, eigene Themen zu bearbeiten, biographische Schmerzpunkte zu beleuchten, die eigene Haltung im Konflikt zu reflektieren, hinderliche Kommunikationsmuster zu verändern und sich im aufrichtigen Selbstaussdruck immer mehr zu zeigen. Dabei wächst die Fähigkeit sowohl sich selbst wie auch anderen empathisch zu begegnen und in Konflikten auf eine gemeinsame Lösung zu vertrauen.

## Es ist uns wichtig

- aktuelle Themen der Teilnehmenden prozessorientiert zu integrieren
- die Selbstfürsorge aller zu stärken
- zum Teilen der Verantwortung für eine gelingende Gruppendynamik zu ermuntern
- die Module in einem lebendigen Wechsel von Einzel-, Paar-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit zu gestalten
- von Beginn an in empathischen Prozessen die Teilnehmenden zur gegenseitigen Unterstützung anzuregen
- in alle Module Atem- und Körperübungen einzubeziehen, die ein „Einverleiben“ des Erfahrenen ermöglichen und damit die Integration der Inhalte in den Alltag unterstützen
- dass Tiefgang und Stille ebenso wie Leichtigkeit und Freude Raum bekommen
- dass Lieder, Tänze, Musik und Märchen Einbezug finden

Der GFK-Jahresweg wird von Sven Schöllmann, **CNVC zertifizierter GFK-Trainer**, geleitet und von Evi Schöllmann, zertifizierte Atemtherapeutin BV-Atem® unterstützt. Der GFK-Jahresweg schließt mit einem **Zertifikat** ab, das sowohl als Teilnahmenachweis in der Berufswelt genutzt werden kann als auch zur Anrechnung der Seminartage auf dem CNVC-Zertifizierungsweg dient.

## Du hast Lust, dich mit uns auf diese Entwicklungsreise zu begeben?

Wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch, bei dem wir gerne deine individuellen Fragen beantworten oder eine Mail zur Kontaktaufnahme.

Evi Schöllmann



- Atemtherapeutin BV-ATEM®
- Trainerin und Autorin für GFK
- Pädagogin
- Märchenerzählerin



Sven Schöllmann

- GFK-Trainer CNVC
- Autor für GFK
- Musiker und Instrumentallehrer
- Atemtherapeut



**Seminarort:** Sonnenhaus Oberstrahlbach (Oberstrahlbach 1b, 91413 Neustadt)

**Beginn:** Freitag 15:00 Uhr

**Abschluss:** Sonntag 13:00 Uhr

**Kosten:** Wir bitten um einen **Seminarbeitrag** zwischen 1.400 € und 2.000 € nach Selbsteinschätzung. Gib deine Selbsteinschätzung bitte in der Anmeldung an. Ratenzahlung ist möglich. Sollte der Teilnahmebeitrag für dich ein Hindernis sein, dann sprich uns bitte an und wir finden gemeinsam Lösungen.

*(Bei Bedarf zuzügl. Unterbringung und Verpflegung)*

**Termine:** Start 16.-18.10.26 4 weitere Wochenenden nach Absprache



gewaltfrei@sonnenhaus-oberstrahlbach.com  
0176 -22937649  
91413 Neustadt Aisch – Oberstrahlbach 1b

**Sonnenhaus**  
Oberstrahlbach 