

Vom Innen ins Außen: Über Selbstannahme und Selbstverständnis in die eigene Kraft kommen und unsere Welt gestalten

GFK-Retreat im Sonnenhaus Oberstrahlbach 18. – 21.05.2023



Mit Gelassenheit und innerem Frieden durch's Leben gehen – wäre das nicht schön? Um dem ein Stückchen näher zu kommen, laden wir dich in unser Retreat ein. Hier entsteht ein vertrauensvoller Raum, um die eigene Innenwelt zu erkunden und unsere inneren Stimmen zu besänftigen. Wenn wir den gegenwärtigen Moment annehmen können, sehen wir uns selbst und andere mit offenen Augen und offenem Herzen, wir bringen Weite und Spielraum in unser Handeln. Aus der Kraft der Bedürfnisse heraus und in Verbundenheit mit unseren Werten und Qualitäten, erforschen wir die nächsten Schritte, um kraftvoll im Großen und im Kleinen selbstbestimmt zu wirken.

Wozu dient das Retreat?

Wir laden mit diesem Retreat zum Rückzug aus dem Alltäglichen ein. Wir nehmen uns Zeit, nachzuspüren und zur Ruhe zu kommen. In einer kleinen Gruppe von maximal 10 Teilnehmenden bieten wir einen vertrauensvollen Raum für Selbsterkundung, Austausch und Gemeinschaft.

Welche Methoden verwenden wir?

Unsere Haltung ist in der Gewaltfreien Kommunikation verwurzelt und wir verwenden daher im Wesentlichen diese Vorgehensweise im Seminar. Gleichzeitig schätzen wir auch andere Formen, die wir integrieren: Spüren und Erleben im Körper und mit verschiedenen Sinnen, Atemarbeit, Herzkraft, Meditation und Symptomarbeit

Seminarzeiten

Donnerstag: 15 h offenes Ankommen,
16 – 18 h Beginn als Gruppe, sicheren und vertrauensvollen Rahmen schaffen
18.30 h Abendessen

Freitag/Samstag: 9.30 h bis 18 h

Sonntag: 9:30 bis 12:30 h, anschließend gemeinsames Mittagessen, Ende 14 h

Ort: Sonnenhaus Oberstrahlbach 1b, 91413 Neustadt

Kosten

Dein Beitrag: 350 – 550 €

Dieser Beitrag enthält: Honorar für Trainer*in

Kosten für Bio-Vollverpflegung und Seminarraum

Wir möchten mit diesem Rahmen eine Wahl ermöglichen und dabei unser aller Bedürfnisse im Blick behalten. Daher bitten wir dich:

- Gib, was dir möglich ist
- Gib mit Freude und Leichtigkeit
- Gib, was großzügig uns gegenüber ist

Übernachtungsmöglichkeiten auf Anfrage.

Leitung

Sven Schöllmann

zertifizierter Mediator, Atemtherapeut, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation und Autor des Buches „*Respektvoll miteinander sprechen - Konflikte vorbeugen*“

Simone Grallath

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Begleitung in den Bereichen individuelles Coaching, Team- und Organisationsentwicklung

Infos und Anmeldung: gewaltfrei@sonnenhaus-oberstrahlbach.com
0176/22937649

Anmeldeschluss: 02.05.2023

Wir freuen uns auf gemeinsame, reiche Tage mit dir.

Sonnenhaus

Oberstrahlbach

Evi und Sven Schöllmann

Oberstrahlbach 1b

91413 Neustadt Aisch



www.sonnenhaus-oberstrahlbach.com