

Liebe Leserin, lieber Leser,
liebe Freundin, lieber Freund,

seit März 2014 bin ich allein beruflich selbständig und gehe nun eigene Wege, die ich Dir gerne in diesem Rundbrief vorstelle.

Auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation, nachhaltigen Projektarbeit und Teamentwicklung sowie MyroAgogik® Lebens- und Trauerumwandlung biete ich Fortbildungen, Seminare und Begleitung an. Ich begleite gerne Einzelpersonen, Teams und Gemeinschaften in Veränderungsprozessen und bei Konfliktklärungen und bin außerdem für Bildungsträger, Vereine und Institutionen.

Eine mit der Natur verbundene Begleitung ist bei Visionssuche, Trauer, Abschied und Neubeginn tragendes Element meiner Arbeit.

Zu allen Themen und Veranstaltungen findest Du Informationen auf meiner neuen Homepage marijana-grsak.de.

Ich freue mich, Dich im Folgenden über meine Arbeitsbereiche und aktuellen Termine zu informieren. Zum weiteren Lesen machst Du es Dir am Besten mit einem Tee oder Kaffee bequem ;-).



Aufrichtig achtsam - Konflikte klären mit Gewaltfreier Kommunikation

Mit Begeisterung lebe und praktiziere ich die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) und gebe sie seit 2009 in Seminaren, Übungsgruppen und Jahresausbildungen genauso gerne weiter. Als Trainerin des [Zentrums Gewaltfreie Kommunikation Steyerberg e.V.](http://www.zentrumsgewaltfreie-kommunikation-steyerberg.eu) bin ich Teil eines Netzwerkes, das zu unterschiedlichen Themen Seminare, Fortbildungen und Tagungen veranstaltet.

Die GfK befähigt uns dazu, die Beziehung mit sich selbst und mit anderen zu vertiefen und im Einklang mit unseren Werten zu gestalten. Die für mich evolutionäre Kraft der GfK liegt in der Einfühlung. Dies bedeutet, unsere Fähigkeit des Mitgefühls zu stärken und auf diese Weise tiefen Frieden mit uns selbst und anderen zu erleben. Im Mitgefühl nehmen wir uns vollkommen in unserer Unvollkommenheit an. Wir erleben bedingungslose Liebe und sind geborgen im Leben. Die vier Schritte der GfK - beobachten ohne zu bewerten, Gefühle frei von Interpretationen und Bedürfnisse frei von Strategien wahrnehmen und schließlich konkrete Schritte gehen, die das Bedürfnis erfüllen - erinnern uns an unsere Verletzlichkeit und Lebendigkeit. Mit jeder Übung werden wir mutiger, es zu riskieren, uns authentisch zu zeigen.

Möchtest Du die Verbindung zu Dir und anderen vertiefen? Möchtest Du in Beziehungen, sei es zu Hause oder bei der Arbeit, Deine Bedürfnisse besser wahrnehmen und Dich besser für Deine Anliegen einsetzen können?

Dann könnte dieses Seminar neue Türen für Dich öffnen:

Einstieg in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. An folgenden Terminen:

- **Vom 03. bis 05. Dezember 2014 in Bad Bevensen bei Lüneburg.**
Seminar-Info zur [Ansicht](#) und Anmeldung direkt beim [Gustav Stresemann Institut](#)
- **Vom 13. bis 15. Februar 2015 in Bremen.**
Weitere Infos und Anmeldung [hier](#)

Hat Dir das Einstiegsseminar gefallen und möchtest Du die GfK tiefer verstehen und weiter in Dein Leben integrieren?

Dann könnte eine GfK-Ausbildung Dein nächster Schritt sein:

Zertifizierte Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg

von März bis November 2015

des Zentrums Gewaltfreie Kommunikation Steyerberg e.V. im Lebensgarten Steyerberg (bei Nienburg). Die Ausbildung findet in fünf Modulen an jeweils fünf Tagen statt und wird von Katharina Sander, Christoph Hatlapa und mir als Assistentin geleitet.

Weitere Infos, Terminübersicht und Anmeldung [hier](#)

Dragon Dreaming - nachhaltig leben und arbeiten, unerschämt erfolgreiche Projekte verwirklichen



Wofür mein Herz ebenfalls intensiv schlägt ist Dragon Dreaming. Dieses faszinierende Konzept* entstand aus dem dringenden Bedürfnis, unsere Lebens- und Arbeitsweisen tiefgreifend zu verändern. Weg vom Leben auf Kosten anderer - Menschen, Tier und Natur - hin zu einer Lebensweise, die zum Ziel hat, sich selbst, die Gemeinschaft und die Erde zu achten. Dragon Dreaming fordert uns auf, unseren "Drachen" in die Augen zu schauen und sie zu wandeln statt zu töten.

Die Methode anzuwenden, bedeutet, sich auf eine neues Abenteuer zu begeben, bei dem wir sowohl unseren Ängsten und Zweifeln als auch unseren Ressourcen,

neuen Fähigkeiten und einer unterstützenden Gemeinschaft begegnen.

Als Trainerin und Facilitator (seit 2011) begleite ich Einzelpersonen, Gruppen, Teams und Gemeinschaften dabei, ihre Projekte und Visionen mit Dragon Dreaming umzusetzen, und gebe die Methode und Haltung in Workshops weiter.

*wurde von John Croft und Kollegen/innen der Gaia Foundation West Australien entwickelt.

Möchtest Du tiefer in Kontakt mit Deiner Vision kommen und Werkzeuge kennenlernen, die Dich darin unterstützen, sie zu verwirklichen? Möchtest Du gerne Dein Leben und Arbeiten so gestalten, dass es im Einklang mit Deinen Werten und Möglichkeiten steht? Möchtest Du ein Projekt gemeinschaftlich realisieren?

Dann könnte dieser Workshop für Dich interessant sein:

Veränderungen wagen und Träume verwirklichen - mit Dragon Dreaming lustvoll leben und arbeiten.

Vom 14. bis 16. November 2014 im zeitraum Walle in Bremen.

Weitere Infos und Anmeldung [hier](#)

Ressourcenorientierte Trauerbegleitung

Zu diesen beiden Haltungen und Konzepten gehört ein weiteres, welches mein Leben bereichert und mich begeistert. Die Ressourcen-orientierte Trauerbegleitung, die ich durch intensive Ausbildung sowie weitere Naturseminare in Deutschland und Griechenland (2006-2010) bei Jorgos Canacakis gelernt und erlebt habe. Mir war bis dahin nicht klar, dass Trauer etwas höchst Sinnliches, Leibliches ist und sich darin Liebe und Leben ausdrücken.

Insbesondere die naturnahen Rituale, eine tragende Gemeinschaft und den Gefühlsreichtum in mir und körperlich zu spüren, haben mich aus der Depression wieder ins Leben geführt.

Die Fähigkeit zu Trauern, zum Ausdruck, zur Hingabe und Selbstliebe in der Natur wiedergefunden, sie ist unsere beste Lehrmeisterin in Sachen Werden und Vergehen. Von ihr und durch die Trauer lernen wir, uns wieder vertrauensvoll einzubetten in das Evolutionsprinzip von Geburt und Tod, Leben und Sterben, Abschied und Neubeginn, das allem Leben und Lebendigkeit zu Grunde liegt. Es ist für mich eine tiefe Freude, Menschen in Begleitungen und Ritualen, diese Gabe des Lebens in sich erkennen zu lassen.



Individuelle Begleitung

Zu all diesen Bereichen biete ich individuelle Begleitung und Begleitung in Gemeinschaften an.

Befindest Du Dich in einer Lebenskrise und suchst Klarheit und Orientierung? Möchtest Du einen Konflikt lösen und Deine Anliegen wahrnehmen? Möchtest Du beruflich und persönlich im Einklang mit Deinen Werten leben? Bist Du in Trauer und suchst Verständnis und Klärung?

Dann ist ein persönliches Gespräch in meiner Praxis ein Ort, an dem ich Dich in Deiner Selbstklärung verständnisvoll und empathisch begleite. **Den Termin für ein unverbindliches Erstgespräch entscheiden wir gemeinsam. Rufe mich dazu bitte an: 0421-16988760.**

Ich freue mich, wenn unter den Angeboten etwas für Dich dabei ist. Bitte leite diesen Rundbrief an Interessierte weiter.

Ich wünsche dir einen bunten und nährenden Herbst.

Herzliche Grüße,

Marijana Gršak

Das Kleingedruckte:

Ein Mal im Quartal informiere ich mit diesem Rundbrief über meine aktuellen Angebote. Du bist jetzt in meinem Verteiler. Wenn du das nicht möchtest, schreibe mir eine Email mit dem Betreff "austragen Rundbrief".

Bei Hinweisen auf Websites und andere Quellen kann keine Garantie für die Qualität oder Sicherheit und auch keine Verantwortung für die Inhalte übernommen werden.

Marijana Gršak

aufrichtig achtsam leben

Konfliktklärung

Naturverbundene Begleitung
in Veränderungsprozessen

Berliner Str. 49, 28203 Bremen

Tel: +49-421-16988760, mob: +49-176-20325613

mail@marijana-grsak.de

marijana-grsak.de