



## **In Verbindung kommen – klar und leicht** **Tango und Gewaltfreie Kommunikation in Bielefeld**

von Mirja Heunemann

Vor ein paar Jahren habe ich bei einem Schnupperkurs im Urlaub auf Hiddensee das Tangotanz für mich entdeckt. Schon bei dieser ersten Schnupperstunde, bei der die Lehrer viel Wert auf das Spüren und aufeinander Eingehen gelegt haben, fielen mir die Parallelen zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK) auf.

Im Tango kann ich unmittelbar erleben wie sich meine Haltung über nonverbale Körpersprache mitteilt.

Was brauche ich, um mich in der Begegnung mit anderen wohl und lebendig zu fühlen? Gelingt es mir, präsent, zugewandt und klar zu sein?

Wie kann ich Gefühle, Bedürfnisse und Bitten so ausdrücken und hören, dass sie bereichern statt zu verletzen?

Wie kann ich meine Erkenntnisse auf Gesprächssituationen im beruflichen und privaten Alltag übertragen? Und meine Fähigkeiten spielerisch erweitern?

Begib dich aufs Tanzparkett und entdecke die Gemeinsamkeiten von Tango und Gewaltfreier Kommunikation.

Finde heraus, was dir helfen kann, mit dir und anderen klar und leicht in Verbindung zu kommen!

Der Workshop bietet die Möglichkeit, neue Herangehensweisen im Miteinander zu erfahren und auszuprobieren:

- ... dich selbst und andere wahrnehmen,
- ... deine Rolle in deinen Beziehungen klären,
- ... deine Muster und wunden Punkte kennen und wertschätzen lernen,
- ... klare Botschaften senden,
- ... Vorwürfe verwandeln und Unzufriedenheit ausdrücken,
- ... Umgang mit Missverständnissen und Misserfolgen,
- ... Führen und Folgen als verantwortungs- und genussvolle Angelegenheit erleben.

In der GFK und beim Tango steht die Verbindung mit sich selbst und dem Gegenüber im Mittelpunkt.

Die Haltung der GFK spiegelt sich im Wesen des Tangos wider, und beide ergänzen sich gegenseitig. Sowohl beim Tango als auch bei gelingender Kommunikation geht es darum, „die eigenen Impulse und die des Partners aufzunehmen, geschmeidig darauf einzugehen, sie umzusetzen, sich davon leiten oder inspirieren zu lassen (...) – und bei alledem immer in meiner Mitte zu bleiben“. (frei nach Rust, Serena „Giraffentango“)

An diesem Wochenende wechseln sich Inputs und Übungen zur Gewaltfreien Kommunikation und das Tanzen und Fühlen lernen beim Tango Argentino ab. Wir arbeiten prozessorientiert.

Wann: **Samstag, 17.03.** und **Sonntag, 18.03.2018**  
Workshops: Samstag 10:00 -17:00 Uhr, Sonntag 11:00 - 17:00 Uhr, jeweils 1,5 h  
Mittagspause  
Ort: **Tangotick, Walter-Rathenau-Straße 47, 33602 Bielefeld**  
Zielgruppe: Singles, Paare, Tanzpaare, Freunde, Kollegen, Geschwister, Nachbarn...

Alte Hasen und Neulinge, sowohl in der GfK, als auch im Tanz sind herzlich willkommen. Die Kombination von GfK und Körperarbeit bietet auch den lang Geübten eine neue Erfahrungsmöglichkeit. Vorkenntnisse sind daher willkommen und gleichzeitig keine Voraussetzung!

Eine paarweise Anmeldung ist möglich aber nicht erforderlich – Einzelpersonen sind herzlich willkommen!

Kosten: 185 € / Person

Anmeldung bis 09.03. bei Mirja Heunemann [mh@begegnungsimpulse.de](mailto:mh@begegnungsimpulse.de)

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt

### **Workshopleitung:**

**Mirja Heunemann [www.begegnungsimpulse.de](http://www.begegnungsimpulse.de) & Ariane Schmalbeck  
[www.tangotick.de](http://www.tangotick.de)**