



*Seminaranbieter*in*

Claudia Coers

E-Mail

info@yogaforum-osnabrueck.de

Website

www.yogaforum-osnabrueck.de

Veranstaltungsdatum

Samstag, 26. Oktober 2019

Veranstaltungsort

**Garten Eden, Breitenriede 23 in
49191 Belm-Vehrte bei Osnabrück**

Weitere Informationen

Telefon

0541 / 6004019

Preis 95€ / 80,-€ *

(Inbegriffen sind das Honorar für den Tag, Raummiete, Organisation und Pausenverpflegung). Begrenzte Teilnehmerzahl. Ich empfehle eine frühe Anmeldung.

**Frühbucher-Angebot bei Anmeldung bis 8 Wochen vor Seminarbeginn.*

Anforderungen an den/die Teilnehmer*in

Vorkenntnisse sind empfehlenswert aber nicht Voraussetzung.

Bitte mitbringen:

Für das gemeinsame Mittags-Picknick bitte eine Kleinigkeit (Fingerfood) mitbringen. Schreibutensilien für eigene Notizen.

Titel und Beschreibung

Die Kraft der Selbst-Empathie - Die heilsame Wirkung von Selbstannahme, -ausdruck und Präsenz in herausfordernden Situationen und Beziehungen.

Schwerpunkt des Vertiefungstages ist es, auch in fordernden Situationen klar und präsent wahrzunehmen, um den Fokus in der Kommunikation bewusst auf die Energie der Bedürfnisse u. Empathie zu legen.

- Themen:** (Die Interessen der TN werden prozessorientiert mit einbezogen)
- + Was triggert uns und warum?
 - + Der andere ist Auslöser nicht Ursache
 - + Empathisch zuhören: Was unterstützt das und was nicht?
 - + Achtsamkeitsübungen: Vom Denken über das Atmen ins präsenste Fühlen
 - + Wertschätzend mit sich selbst umgehen
 - + Empathische Verbindung mit der Schönheit der Bedürfnisse.

Durchführung, Inhalt und Lernmethoden

In einer Mischung aus kurzen theoretischen Einheiten, Achtsamkeitsübungen, praktischen Beispielen und Rollenspielen üben wir eine einfühlsame Sprache für einen aufrichtigen Umgang mit uns selbst und anderen.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die in einem selbstregulativen Prozess neue Möglichkeiten einer wertschätzenden Kommunikation erfahren möchten und zugleich: In einen Dialog eintreten möchten, der von Gegenseitigkeit und einer "Herz-zu-Herz-Verbindung" geprägt ist.

Samstag, 26. Oktober 2019, 10.00 - 17.00 Uhr

Claudia Coers



Kulturwissenschaftlerin, viele Jahre in der Umwelt- und Öffentlichkeitsarbeit tätig, Yoga-Lehrerin und Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung, Kommunikationstrainerin auf Basis der GfK nach Dr. Marshall Rosenberg. Seit 15 Jahren fortlaufende Lehrtätigkeit in Gruppen- und Einzelunterricht sowie in Seminaren und Workshops.

Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Steyerberg e.V.

Ginsterweg 3 31595 Steyerberg

Vorsitzende: Katharina Sander, Christoph Hatlapa

Vereinsregister: Amtsgericht Walsrode VR 140342 Steuernummer: 34/2155/13955

Bankkonto: Volksbank eG Steyerberg IBAN DE54 2566 2540 0006 9663 00 BIC GENODEF1STY