



**GFK-Selbsteinführung mit Herz: Der königliche Weg zur Quelle  
– ein Online-Seminar  
mit Katharina Sai Sander und Bettina Ude**

Nachdem du die GFK studiert und erprobt hast, fragst du dich vielleicht, wieso du nicht viel öfter aus der inneren Haltung der Freude heraus lebst, die mit der Sicht auf Bedürfnisse einhergeht. Du hast die Einstellung, das Wissen und die Fähigkeiten, was fehlt dir noch? Kann ein Seminar dir Antworten bieten? Hast du die Absicht, die Welt der Gewaltfreiheit so zu verinnerlichen, dass auch dein Unterbewusstsein mitwirkt, Freude in das eigene Leben zu bringen? Vertrauen in deine Fähigkeit zu gewinnen, dich immer wieder mit deiner Quelle zu verbinden und Informationen aus dem Herzen zu erhalten, die deinem Leben dienen?

Die Fähigkeit, sich selbst Einfühlung zu geben und mit dem Herzen zu verbinden, beschert uns ungeahnte Möglichkeiten. Du lernst, dir selbst Einfühlung zu geben anhand des 10-Schritte-Modells von Rita Marie Johnson [Verbinde Kopf und Herz 2020](#). So wirst du konsequent zur Verbindung mit deiner Lebensquelle geführt, und dazu, dir zu erlauben, dich vom Lebensstrom tragen zu lassen. Das sind große Worte, ja. Bettina und ich sind beglückt, weil wir das immer wieder in den Zoom-Meetings erleben, die wir seit Mai regelmäßig anbieten. Die Dankbarkeit und strahlenden Augen der Teilnehmenden sowie unsere eigenen Glücksgefühle zusammen mit den Erfahrungen aus der Zoom-Gruppe „Kraft der 8“ haben uns zu diesem Online-Seminar inspiriert.

Online, über Zoom uns zu treffen, hat viel mehr Nähe und Verbundenheit erfahrbar gemacht, als wir uns jemals haben vorstellen können: Wir sehen uns, spüren die Atmosphäre des Willkommenseins und unterstützen uns gegenseitig. Wir lassen einen geschützten Raum entstehen, in dem tiefe Herzensverbindung geschieht und Gemeinschaft wächst. Wir erfahren, wie es sich anfühlt, alle Gefühle, auch Angst und Enge, zu erlauben, sich selbst zu lieben, lebendig zu sein und dem Glück Raum zu geben.

**Was Du mitnehmen kannst**

Mit dem Online-Seminar beabsichtigen wir, dich, als Teilnehmende\*n, zu befähigen, die Kunst der Selbsteinführung zu erlernen. Durch Kenntnis der physiologischen sowie psychologischen Wirkungen der einzelnen Elemente, dem Erleben sowie Üben und damit Verinnerlichen wirst du die Verbindung zu deiner Quelle aufnehmen. Aus der Verbindung zur Quelle heraus zu leben, ist unsere menschliche Sehnsucht, ein Impuls, den die Quelle unermüdlich uns sendet. In unserer Kultur haben wir bisher nicht gelernt, wie wir dem Impuls nachgehen können, um in Übereinstimmung mit dem Fluss des Lebens unser Leben zu gestalten. Ganz im Gegenteil werden wir immer wieder verführt, aus dem Fluss herauszutreten. Viele unserer Glaubenssätze bewirken sogar, dass wir stolz auf uns sind, wenn wir dem Fluss Widerstand leisten. Sie entstanden als unsere individuelle Lösung von Überlebensaufgaben, denen nicht nur wir, sondern auch unsere Vorfahren begegnet sind. Sie werden von Generation zu Generation weitergegeben, wenn wir nicht neue Wege gehen. Jetzt ist die richtige Zeit, das zu verändern, du und ich, wir sind schon auf dem Weg.

## Wie wir vorgehen, Gruppengröße

Dem Seminar legen wir das 10 Schritte Modell von Rita Marie Johnson zu Grunde. Es verbindet die Basiselemente der GFK (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Handlung/Bitte) mit dem Erleben von Herzkohärenz und einer Befragung des Herzens. Zusammen mit gezielter Übung kannst du dich allmählich in deinem Alltag in Einklang mit deinem Selbst erleben, das heißt Weite erfahren, Ausdehnung, Licht und Harmonie.

Statt auf das große Glück oder darauf, dass die Welt sich ändert, zu warten, entsteht in dir eine Fülle und das Glücksgefühl, zu einem erfüllten Leben beitragen zu können.

Das Üben und Erleben stehen im Mittelpunkt des Seminars. Du hast Zeit zum Fühlen, zum Erspüren, Nachspüren, zum Nachdenken und zur Reflexion. Kopf und Herz verbinden sich. Unterstützende Übungen als Hausaufgaben und ergänzende Coaching-

Partnerschaften helfen dir zusätzlich, das Erfahrene und Erlernte weiter zu vertiefen.

Wir nutzen Zoom und möchten die Teilnehmer\*innen Anzahl auf 14 begrenzen.

## Termine und Beitrag

Dieses Intensivseminar setzt sich zusammen aus 4 Gruppenabenden à 2,5 Stunden mit allen und 2 Übungsabenden mit der Hälfte der Teilnehmenden à 1,5 Stunden. 1 weiterer Termin ist optional. Die Termine sind im Einzelnen:

**Schnupperangebot: 11.01.2021 18.00 – 20:00 Uhr zur Anmeldung bitte [hier](#) klicken**

1. 25.01.2021: 18 – 21:00 Uhr **alle Tn**
2. 01.02.2021: 18 – 20:00 (6-8 TN)
3. 08.02.2021: 18 – 20:00 (6-8 TN)
4. 15.02.2021: 18 – 21:00 **alle Tn**
5. 22.02.2021: 18 – 20:00 (6-8 TN)
6. 01.03.2021: 18 – 20:00 (6-8 TN)
7. 08.03.2021: 19 – 21:00 **alle Tn**
8. 15.03.2021: 18:00 – 20:00 (wer möchte)
9. 22.03.2021: 18:00 – 21:00 **alle Tn**

## Anmeldung

Wir bieten das Seminar im Sinne der **Geschenkökonomie** an und bewegen uns damit vom Fordern zum Vertrauen, vom Konsumieren zum Teilhaben, von Mangel in die Fülle und von Isolation zu Gemeinschaft. Auch das ist ein Beitrag zum Seminarerleben.

Bedenke, dass für diese Seminarteilnahme keine Kosten für Reise und Unterkunft an einem fremden Ort entstehen. Stell dir vor, dein Honorar für das Seminar wäre bereits bezahlt und du könntest jetzt die Teilnahme eines anderen Menschen ermöglichen. Was würdest du geben?

60 € □, 120 € □, 150 € □, 210 € □, ..... € □

Bitte schreibe uns eine Mail mit deinem Anmeldewunsch und deinen Kontaktdaten und überweise den von dir gewählten Betrag auf unser Konto: IBAN **DE75 2569 0009 6006 9660 00** bei der Volksbank Nienburg mit dem Vermerk „Selbsteinführung-Online“. Vielen Dank.

Damit ist dein Platz reserviert. Herzlichen Glückwunsch. Die ersten 14 Überweisungen werden wir berücksichtigen. (Weitere Eingänge überweisen wir umgehend zurück.) Du erhältst nach Eingang des Betrages den Anmeldelink zum Online-Seminar und unser erstes Schreiben.

Alle Infos findest Du zum Herunterladen: [GFK-Selbsteinführung mit Herz-Der königliche Weg](#) in dieser pdf-Datei. Das Modell von Rita Marie Johnson zum Herunterladen: [Verbinde Kopf und Herz 2020](#)