



## **"GfK tanzend erleben"**

mit

**Antje Barthels und Bernd Respondek-Osterloff**

im **Lebensgarten Steyerberg**

**14. - 16. März 2025**

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) kannst Du in diesem Seminar über das Medium Tanz in ihrer Tiefe erfahren. Durch unseren Körper sind wir in der Lage, aktiv in den Kontakt und damit in die Kommunikation zu gehen.

An diesem Wochenende üben wir auf spielerische und lustvolle Weise die innere Haltung der gewaltfreien Kommunikation - zunächst mit uns selbst, danach mit den anderen. Die Körperarbeit und der freie Tanz eröffnen Dir einen Raum, in dem Du Deine Antwort auf die Frage finden kannst: "Wie ist es mir möglich, bei mir zu bleiben und gleichzeitig im Kontakt zu sein?"

### **Dieses Seminar wendet sich an Menschen, die**

- ... Grundkenntnisse in der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GfK) haben.
- ... Lust auf tänzerische Bewegung und eine gewisse Spielfreude mitbringen.
- ... sich selbst, ihren Gefühlen und Bedürfnissen über den Körper näherkommen möchten.
- ... lernen möchten, im Alltag leichter in Kontakt und in die Kommunikation zu kommen.
- ... sich einfach nur mal ein ganzes Wochenende frei nach vielfältiger Musik bewegen möchten.
- ... sich auf Berührung einlassen wollen.

### **Was geschieht?**

Körper- und Raumwahrnehmungsübungen bereiten Dich vor, um in vielfältige tänzerische Bewegung zu finden. Sie wechseln sich ab mit Partnerübungen, bei denen wir uns auch berühren. Im Plenum hast Du die Möglichkeit, Deine Erfahrungen mit den anderen zu teilen und je nach Bedarf und Offenheit kannst Du mit körpertherapeutischer Unterstützung Gefühlen und darunter liegenden Bedürfnissen noch klarer auf den Grund gehen.



## Die Trainer

### Antje Barthels

**Tanzpädagogin, Tanz- und Körpertherapeutin, Montessori-Pädagogin**



Antje Barthels praktiziert seit 2001 freiberuflich als Tanzpädagogin und seit 2016 zusätzlich als Tanz- und Körpertherapeutin im eigenen Studio. Ihre Arbeitsweise orientiert sich an den Reformpädagog\*innen Montessori und Freinet. Gleichzeitig arbeitet sie in ihren Seminaren prozessorientiert. Ihr geht es in der Begleitung von Menschen vor allen Dingen darum, sie in ihrem Selbstwert zu stärken, freier von Bewertungen sich selbst und anderen Menschen gegenüber zu werden und so immer mehr in die

Eigenverantwortung zu finden.

Sie ist Mutter von drei erwachsenen Kindern, Großmutter von zwei Enkelkindern und lebt mit ihrem langjährigen Ehemann in Sachsen-Anhalt. „Gemeinsamer Tanz ist Friedensarbeit“.

[www.atelier-barthels.de](http://www.atelier-barthels.de) [antje@atelier-barthels.de](mailto:antje@atelier-barthels.de)

### Bernd Respondek-Osterloff

**Mediator, GfK-Trainer und Organisationsberater**

Bernd Respondek-Osterloff blickt auf vielfältige Erfahrungen in der Begleitung von Veränderungsprozessen in der Industrie zurück.

„Als Ehemann und Vater von drei Kindern und Großvater von sechs Enkelkindern kann ich täglich die Gewaltfreie Kommunikation üben.

„Das tänzerische und nonverbale Begegnen mit mir und anderen erlebe ich als sehr heilsam“.



[bernd.respondek@osterloff.com](mailto:bernd.respondek@osterloff.com)

## Zeiten und Kosten

Freitag, 14.03.2025	17:00 – 18:00 Uhr Ankommen
	18:00 – 19:00 Uhr Abendessen
	19:30 – 21:00 Uhr Seminareinstieg
Samstag, 15.03.2025	09:30 – 21:00 Uhr
Sonntag, 16.03.2025	09:30 - 12:30 Uhr
	ab 13:00 Uhr Mittagessen und Abschied

Die Kursgebühr beträgt 290€, für Frühbucher 250€ bei Eingang der Seminaregebühr bis 20.12.24 zzgl. Unterkunft und Verpflegung

## Anmeldung und Info

**Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Steyerberg e.V.**

Ginsterweg 3

31595 Steyerberg

Telefon: 0 57 64 / 94 14 32

[www.gewaltfrei-steyerberg.de](http://www.gewaltfrei-steyerberg.de)

[info@gewaltfrei-steyerberg.de](mailto:info@gewaltfrei-steyerberg.de)