



Seminar für achtsame Kommunikation

1. bis 4. Juli 2021

Gerade die aktuelle Situation zeigt uns, wie wichtig Zuhören, Nachfragen, sich selbst gut ausdrücken und einander verstehen sind. Viele Missverständnisse und Spaltungen in den Familien und in den Beziehungen entstehen dadurch, weil wir die achtsame Kommunikation zu wenig berücksichtigen oder beherzigen. Doch wir können immer wieder neu anfangen und an uns selber feilen. Da geht es uns genauso.

Wenn Du...

- einen intensiven und verständnisvollen Austausch üben und praktizieren möchtest,
- ein verfeinertes Gespür in Bezug auf Sprache und Kommunikation gewinnen möchtest,
- das Verhalten und die Reaktion von dir selbst und deinen Mitmenschen besser verstehen möchtest,
- ausprobieren willst, wie du dein Verhalten verändern kannst und wie das auf deine Mitmenschen wirkt,
- zusätzlich mit uns gemeinsame unsere schöne Umgebung genießen möchtest,

...dann lies weiter.

Denn Du bekommst in unserem Seminar das alles und noch einiges mehr.



Seminarinhalt, Seminarzeiten, weitere Infos:
Siehe Rückseite

Seminarleitung:

Maria Pollack und Susanne Brückner

Beide sind Heilpraktikerinnen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, gemeinsam geben sie ihr Wissen und ihre persönliche Erfahrung in diesem Seminar weiter.

Seminar für achtsame Kommunikation

Wahrnehmen – Sprechen – Zuhören

An diesen 4 Tagen geht es darum, die eigenen Gesprächsgewohnheiten des Redens und Zuhörens zu überdenken und Neues auszuprobieren. Viele unserer Konflikte und Missverständnisse kommen daher, weil wir nicht gelernt haben unsere Gefühle und Empfindungen überhaupt wahrzunehmen und auszudrücken.

Theoretische Ausführungen und viele praktische Übungen wechseln einander ab.

Seminarinhalt

- Aktives Zuhören und sich mitteilen.
- Aufspüren von schwierigen Alltagssituationen, die belastend sind und immer wieder auftreten.
- Erkennen und Mitteilen eigener Gefühle und Empfindungen. (wie teile ich mit, was mich innerlich bewegt)
- Auswirkungen von „biologischen Konflikten“ wie mangelnder Selbstwert oder Revierärger auf unsere Sprache und unser Verhalten.
- Umgang mit aggressiven, depressiven und beleidigten Mustern.
- Ausprobieren und Einüben von heilsamen Verhaltensweisen.
- Vorbereitung auf besondere Gesprächssituationen.
- Eine Sitzung Bewusstes Atmen mit Udo Pollack
- Und mehr.

Seminarzeiten: 1. bis 4. Juli 2021

Donnerstag 15 bis 19 Uhr
Freitag 9 bis 15 Uhr
Samstag 9 bis 13 Uhr
Sonntag 9 bis 13 Uhr

Seminarbeitrag: 333 € inklusive Unterlagen

Anmeldeschluss: 24. Juni 2021

Anmeldung: mit beigefügtem Anmeldeformular an Maria Pollack

Die Seminarzeiten sind in diesem Sommerseminar so gewählt, dass Freiraum bleibt für unsere schöne Umgebung hier.

Wir freuen uns aufs Wiedersehen oder Kennenlernen und deine Anmeldung mit beiliegendem Anmeldeformular.

Natürlich haben wir ein passendes Hygienekonzept ausgearbeitet.



Naturheilpraxis
Maria und Udo Pollack
Schillerstraße 16
84567 Perach

Seminaranmeldung

Name, Vorname _____
Straße _____ ☎ _____
PLZ, Ort _____ Fax _____
E-Mail (bitte leserlich in Druckschrift) _____

Hiermit melde ich mich verbindlich an für folgende Veranstaltung:

Seminar Achtsame Kommunikation

vom 1. bis 4. Juli 2021 Seminarbeitrag: 333,00 €

Veranstaltungsort:

Naturheilpraxis Perach, Schillerstraße 16, 84567 Perach

Ich möchte übernachten und benötige ein Übernachtungsverzeichnis

Anmelde- und Zahlungsmodalitäten:

Sie bekommen von uns innerhalb weniger Tage eine Bestätigung mit Seminarrechnung. Die Anmeldung ist mit der unterschriebenen Anmeldung und der Überweisung der Seminargebühr verbindlich. Bei Absage ab einer Woche vor Seminarbeginn ist der gesamte Seminarbeitrag zu begleichen. Sollte das Seminar von unserer Seite oder durch höhere Macht abgesagt werden fallen keinerlei Gebühren an.

Konto für Überweisung des Seminarbeitrages:

Maria Pollack, Raiffeisenbank Reischach
IBAN: DE15 7016 9530 0000 0149 66, BIC: GENODEF 1RWZ.

Ich bestätige, dass ich den Kurs in Eigenverantwortung besuche.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Die Anmeldung bitte per Post, per Fax oder gescannter E-Mail senden an: