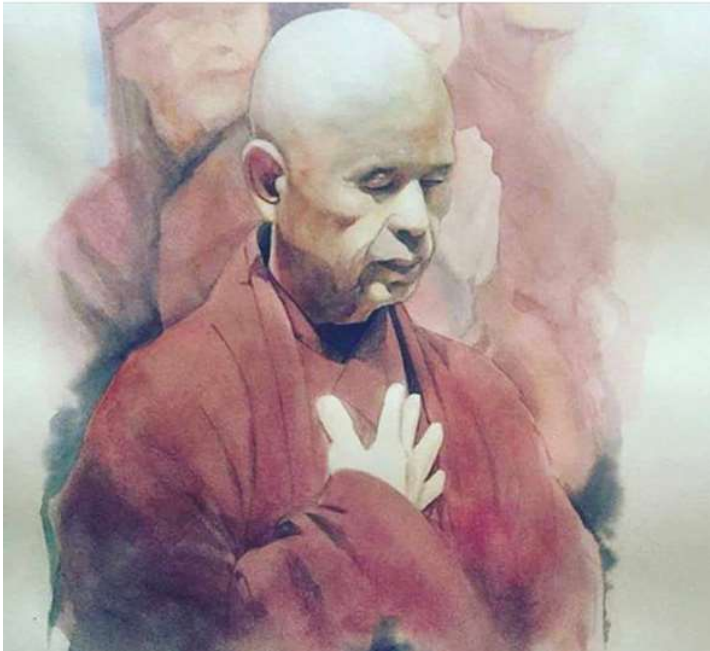


Jemand fragte mich: "Machst du dir keine Sorgen um den Zustand der Welt?" Ich erlaubte mir zu atmen und dann sagte ich: "Das Wichtigste ist, dass du deiner Angst vor dem, was in der Welt passiert, nicht erlaubst, dein Herz zu füllen. Wenn dein Herz mit Angst erfüllt ist, wirst Du steckenbleiben, und Du wirst nicht in der Lage sein zu dienen

- Thich Nhat Hahn



RESSOURCEN STÄRKEN HANDLUNGSFÄHIGKEIT ENTWICKELN UND IN DEN DIENST DER VERÄNDERUNG STELLEN

1. TEIL 13.04.2019

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION:
EINE SPIRITUELLE PRAXIS UND EIN AKT DES
SOZIALEN WANDELS

2. TEIL 14.04.2019

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION:
DIALOGE DES HERZENS ALS EIN AKT DES
SOZIALEN WANDELS

An diesen Wochenend-Workshop über Gewaltfreie Kommunikation und Mitgefühl lernen wir, wie wir unsere Reaktionen souveräner selbst steuern, uns in andere einfühlen und Lösungen finden, die die Harmonie wiederherstellen, mit unseren Werten im Einklang stehen und die Bedürfnisse aller berücksichtigen.

ANNETT ZUPKE & VIVET ALEVI PRÄSENTIEREN

Dyaden-Meditation:

Innere Ressourcenbildung:
Bedürfnissen jenseits von
erfüllt/unerfüllt begegnen. Mangel und
Leiden verwandeln in die Schönheit der
Bedürfnisse

Erleben von Wahlfreiheit stärken:

Raus aus reaktiven Mustern hin zu
mehr Wahlfreiheit und Bewusstheit in
unseren Reaktionen
(Bedürfniskompass)

Die Haltung und Rhetorik von "wir gegen die anderen" ändern:

Transformation von Feindbilder und
erste Schritte im Verbindungsaufbau
durch Dialog

Souverän und herzlich im Dialog:

Wie navigieren wir Gespräche, die wir
als schwierig erleben? Empathie &
Ehrlicher Ausdruck

Üben, Üben, Üben

Ort: Mediationsbüro-Mitte,
Zionskirchstr. 18
10119 Berlin

Zeiten: 13.04.2019, 10-17 Uhr
14.04.2019, 10-17 Uhr

Kosten: Einzeltage 80 €
Zusammen: 140 €

Anmeldung: info@gewaltfrei-alevi.de