

Termine

Freitag, 25. April 2025, 18 – 21 Uhr
Samstag, 26. April 2025, 9 – 18.30 Uhr
(davon 2,5 Stunden Mittagspause
mit gemeinsamem Essen)
Sonntag, 27. April 2025, 9 -13 Uhr

Ort

Seminarraum in der Torggelgasse 15,
8274 Tägerwilen.

Seminar- und Verpflegungskosten

200 – 380 Franken/Euro, nach eigenem
Ermessen.

Inbegriffen: Mittagessen am Samstag, Kaffee
und Tee während der Seminartage

Mitbringen: Decke, dicke Socken oder Haus-
schuhe

Anmeldung bitte so früh wie möglich, bis
spätestens 10. April 2025.

Anmeldung per Mail/Post an:

Ulrike Dangel
Sonnenstrasse 51 A
8280 Kreuzlingen

ulidangel@gmx.de
bei Fragen: 0041 76 23 76 192

Zahlungsweise

Bitte den Teilnehmerbeitrag bis 15. April auf
folgendes Konto überweisen:

Postfinance
Inhaberin: Ulrike Dangel, Sonnenstrasse
51A, 8280 Kreuzlingen
IBAN: CH52 0900 0000 8570 2195 2
oder
Ulrike Dangel, Sparkasse Mainfranken,
IBAN: DE25 7905 0000 0002 5970 60

Sobald der Beitrag überwiesen ist, wird ein
Teilnehmerplatz reserviert.



***Empathie ist ein respektvolles
Verständnis dessen, was andere erleben.***

***Anstatt Empathie anzubieten,
haben wir oft einen starken Drang,
Ratschläge oder Bestätigung zu geben
und unsere eigene Position oder unser
Gefühl zu erklären.***

***Empathie fordert uns jedoch auf,
unseren Geist zu leeren und anderen
mit unserem ganzen Wesen zuzuhören.***

(Marshall Rosenberg)



Auffrischkurs

Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall Rosenberg

Die Wirksamkeit des Zuhörens

**25. bis 27. April 2025
in Tägerwilen**

Leitung: Ulrike Dangel,
Rebecca Knirck

***Jenseits von
richtig und falsch
liegt ein Ort.
Dort treffen wir uns.***

(Rumi)

„Gewaltfreie **Kommunikation**“ – auch wenn der Begriff es auf den ersten Blick nicht vermuten lässt – so hat sie als „Lebensweise“ doch viel mit **Stille und Zuhören** zu tun, mit Raum schaffen zwischen dem, was uns begegnet und unserer Reaktion darauf.

Diesem Aspekt der Gewaltfreien Kommunikation wollen wir im **Miteinander Raum geben**.

Zuhören, auch im Sinne von Wahrnehmen – die eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse sowie die der anderen Menschen heißt auch **Innehalten**. Damit bietet sich uns eine Möglichkeit, mit unseren Bedürfnissen und den Bedürfnissen anderer in Verbindung zu sein, uns einander empathisch zu begegnen und Raum für Frieden in uns zu schaffen.



Der größte Beitrag zum Frieden ist, in uns selbst Frieden zu machen.

(Marshall Rosenberg)

Was erwartet Dich...

Das eigene Erfahren Gewaltfreier Kommunikation ist uns, neben einer theoretischen Basis, sehr wichtig. Daher wird das Seminar prozessorientiert sein, d. h. wir lernen an dem, was uns im Zusammensein begegnet, an Fragen und Anliegen, die die Teilnehmenden mitbringen, an Übungen. Es wird Zeit geben zum Innehalten, Möglichkeit zur Integration des Erlebten und zum Kraft schöpfen.

Bei geeignetem Wetter werden wir uns am Freitagabend gemeinsam ums Feuer versammeln.

Am Samstag werden wir in einer 2,5 stündigen Mittagspause das Essen im Seminarhaus genießen. Reinhold Ambros kocht für uns ein vegetarisches Menü. Wer Unverträglichkeiten hat, meldet dies bitte vorab. Ebenso bitte angeben, falls jemand nicht mitessen möchte.

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.

In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.

In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.

(Viktor Frankl)

Wer erwartet Dich...

Unser Seminar richtet sich an alle Menschen, die sich bereits mit der Gewaltfreien Kommunikation befasst haben.

Die Gruppe wird aus bis zu acht Personen bestehen.

Ulrike Dangel
Sonder-/Heilpädagogin,
Reittherapeutin,
GFK-Trainerin



Rebecca Knirck
Primarschullehrerin,
GFK-Trainerin

Wir beide kennen uns aus selbst erlebten GFK-Seminaren, haben uns auf unserem Weg schon viel zugehört, nach Bedürfnissen geforscht und Empathie geschenkt. Das möchten wir gerne weitergeben und mit euch zusammen erleben.

Kulinarische Begleitung
Reinhold Ambros
ayurvedischer
Ernährungsberater
und Koch

