

Einladung zur Sommerfreizeit mit Gewaltfreier Kommunikation

für Erwachsene und Familien mit Kindern

vom **10.-17.07.16** in Jahnishausen

Sommerfreizeit

Auf der methodischen Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) wollen wir eine Woche lang Gewaltfreiheit im Alltag mit Euch üben und leben. Wir wollen uns so zeigen, wie wir gerade sind, alte Muster erkennen und loslassen üben. Mit uns in Verbindung – jeder für sich, wie auch in Gemeinschaft – können sich so auch Heilungsprozesse entfalten.

Vormittags werden wir unterschiedliche Workshops zum Thema Gewaltfreie Kommunikation anbieten. Parallel dazu gibt es die Möglichkeit, eine Kinderbetreuung in Anspruch zu nehmen. Gemeinsam mit der Lebenstraumgemeinschaft Jahnishausen laden wir Euch ein, diese Woche auf dem ehemaligen Rittergut zu verbringen, mit viel Platz in Gebäuden, in Zelten und unter freiem Himmel.

Themen zum Kennenlernen und Vertiefen der GfK

- Einführung in die GfK
- Achtsam kommunizieren im Paar und mit Kindern
- Gewaltfrei leben
- Wut wertschätzen und konstruktiv ausdrücken
- Achtsamkeitspraxis und GfK
- Austausch über Projekte und Projektideen, z. B. GfK an Schulen
- GfK-Theater
- Spaß mit Geld

Die Auswahl der Themen ist abhängig vom Verlauf der Freizeit und den Wünschen der Teilnehmer.

Unsere Art miteinander umzugehen ist oft schmerzhaft, für andere und uns selbst, auch wenn wir uns dessen manchmal nicht bewusst sind. Unsere Sprache schafft häufig mehr Distanz als Nähe. So entstehen Konflikte in Beziehungen, Familie, Beruf und überall in sozialen und politischen Feldern, wo Menschen ihre Bedürfnisse mit unterschiedlichen Strategien umsetzen wollen. Bei solchen Schwierigkeiten ist die Lösung naheliegend: Der andere soll sich ändern, dann gibt es kein Problem. Aber: Können wir selbst etwas ändern?

Wir denken, dass Konflikte als Teil unseres Lebens unsere Entwicklung fördern können. Entscheidend sind unsere Haltung und unsere Art, sie zu sehen und mit ihnen umzugehen. Wir haben stets die Wahl!

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg ist eine praxiserprobte Methode, unser tägliches Miteinander für alle Seiten zufriedenstellender zu gestalten. Wir lernen, wieder in eine echte Verbindung zu uns selbst und unseren Mitmenschen zu kommen. Dadurch entstehen harmonischere Beziehungen, inneres Gleichgewicht und Wachstum sowie neue Verhaltensweisen.

Team Seminare

Felix Rauschmayer, Richard Schut, Sabine Stietz, Lili Dreikopf

Team Kinder

Emylou Rauschmayer, Rebecca Bracke

Anreise / Abreise

Die Sommerfreizeit beginnt am Sonntag, dem 10. Juli 2016 um 16.30 Uhr. Wir bitten um Anreise bis 15.30 Uhr. Sie endet am Sonntagvormittag, dem 17. Juli 2016 gegen 12 Uhr.

Kosten für GfK-Workshops & Kinderbetreuung

Anstatt eines Honorars wird das Team vor Ort um Spenden für sich, für andere und/oder für Material bitten. Bargeld wäre dafür hilfreich.

Kosten für Unterkunft und Essen (vegetarisch biologisch)

Erwachsene (für Unterkunft & Vollverpflegung)

315 € (bei Unterbringung im Doppel-/Dreibettzimmer)

265 € (bei Unterbringung im Matratzenlager bzw. eigenen Zelt)

Kinder (8 bis 15 Jahre)

140 € (im Zimmer der erwachsenen Begleitperson/en)

115 € (im Matratzenlager oder Zelt)

Kinder (4 bis 7 Jahre)

100 € (im Zimmer der erwachsenen Begleitperson/en)

75 € (im Matratzenlager oder Zelt)

Die Reservierung erfolgt nach Anzahlung von 120 € für Erwachsene und 30 € für Kinder bis zum 13. Juni 2016. Den Rest der Unterbringungskosten bitte am Tag der Ankunft in bar bezahlen.

Bankverbindung: Offene Werkstatt Jahnishausen eV., IBAN: DE93430609671138987500, Verwendungszweck: GfK 2016 + NACHNAME + VORNAMEN

Eine Erstattung der Anzahlung kann nur nach schriftlicher Stornierung der Anmeldung bis spätestens 13. Juni 2016 erfolgen. Sollte die Sommerfreizeit nicht stattfinden, werden alle einbezahlten Beträge erstattet. Ermäßigungen sind nicht möglich.

Ort

Lebenstraumgemeinschaft Jahnishausen, Jahnatalstraße 4a, 01594 Riesa – OT Jahnishausen

Kontakt

Inhaltliche Fragen: Lili Dreikopf (lili.dreikopf@posteo.de)

Anmeldung und Fragen zum Ort/ Orga: Kerstin Bilke (kerstin.bielke@o-w-j.eu)

www.gewaltfrei-leipzig.de