

Gewaltfreie Kommunikation Übungsgruppe

Struktur der Übungsgruppe

Nach einem Einführungswochenende ist es aus meiner Erfahrung sinnvoll die Schwerpunkte der GFK zu wiederholen und zu vertiefen. Dranzubleiben, um die Haltung der GFK zu verinnerlichen. Einfacher und effektiver ist dies in einer Gruppe, hier können wir uns gegenseitig unterstützen. Neben unserem Alltag ist es hilfreich diesen „geschützten Raum“ zu haben, um dieses neue Bewusstsein immer mehr in unser Leben zu integrieren und unseren Empathie-Speicher aufzufüllen.

Der Übungsgruppenabend geht über 3 Stunden, hat einen theoretischen Input, viel Zeit für praktische Übungen und das Erfahren der Haltung der GFK.

Ablauf des Abends

- Remembering
Meditation, Text oder Stilleübung zum Ankommen und Abschalten vom Alltag
- Ankommensrunde
Wie geht es mir. Was möchte ich mit der Gruppe teilen.
Habe ich ein Anliegen für diesen Abend.
- Kurze theoretische Wiederholung, Input, Vertiefung
- Praktische Übungen zum theoretischen Teil
- Abschlussrunde
Feiern und Bedauern

Termine und Dauer

Die Übungsgruppe findet 1x monatlich am Dienstag statt. Sie geht über 3 Stunden.

Termine 2026

13.01. / 10.02. / 10.03. / 14.04. / 13.05. / 09.06. / 21.07. / 22.09. / 06.10. / 10.11. / 15.12.

Gewaltfreie Kommunikation Übungsgruppe

Ort

Die Übungsgruppe findet aktuell in Wiggensbach statt:
Elsässer Str. 32, 87487 Wiggensbach

Preise

Ein **Schnupperabend / Übungsgruppenabend** kostet 25, 30 oder 35 €.
Du entscheidest, wieviel Geld dir zur Verfügung steht und was es dir wert ist.

Gebucht und bezahlt werden 5 Termine im Voraus. (außer Schnupperabend)
5er-Ticket: für 125, 150 oder 175 €
5er-Ticket (Arbeitgeber zahlt): 200 € (40 € / Abend)

Zur Orientierung:

35 €: bei monatlichen Haushalts-Nettoeinkommen von über 2.200 Euro

30 €: bei monatlichem Haushalts-Nettoeinkommen von über 1.500 €

25 €: bei monatlichem Haushalts-Nettoeinkommen bis 1.500 €

Da es mir wichtig ist, dass möglichst alle Menschen unabhängig von ihrem Einkommen an meinen Seminaren teilnehmen können, habe ich einen einkommensabhängigen Beitrag. Ich vertraue da Eurer Selbsteinschätzung und bitte euch gleichzeitig um Achtsamkeit, da ich meine Einkünfte für meinen Lebensunterhalt benötige.

AGB's

Die Termine können frei gewählt werden. Bitte versuche regelmäßig zu kommen.

Bitte melde dich spätestens 1 Woche vor dem Termin verbindlich an. Wenn du deine Teilnahme ab 7 Tage vor Beginn absagst, ist für diesen Abend zu zahlen.

Das 5er-Ticket ist 2 Jahre gültig.