

Sommerfreizeit

Auf der methodischen Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) wollen wir eine Woche lang Gewaltfreiheit im Alltag mit Euch üben und leben. In einer achtsamen und annehmenden Gruppe wollen wir 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 zusammen unterschiedliche Workshops zum Thema Gewaltfreie Kommunikation anbieten. Am Nachmittag ist Raum für weitere GfK-Workshops, aber auch für andere Angebote von Euch an die Gruppe. Wir sind schon gespannt auf Eure Ideen!

Gemeinsam mit der Lebenstraumgemeinschaft Jahnishausen laden wir Euch ein, diese Woche auf dem wunderbaren ehemaligen Rittergut zu verbringen, mit viel Platz in Gebäuden, in Zelten und unter freiem Himmel.

Themen zum Kennenlernen und Vertiefen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK)

- Einführung in die GfK
- gemeinsamer Morgen- und Abendkreis
- achtsam kommunizieren als Paar und mit Kindern
- mit Wölfen und Giraffen Freundschaft schließen
- mit Wut und anderen schwierigen Gefühlen umgehen
- GfK und Politik
- GfK-Impro-Theater
- Spaß mit Geld
- Non-Talent Show

Die Auswahl der Themen ist vor allem abhängig vom Verlauf der Freizeit und den Wünschen der TeilnehmerInnen.

Gewaltfreie Kommunikation

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, zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen, und unseren Mitmenschen zu kommen. Dadurch entstehen harmonischere Beziehungen, inneres Gleichgewicht und Wachstum sowie neue Verhaltensweisen.

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!

Kosten für GfK-Workshops & Orga

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

Frühbucher-Ermäßigung bis 31.1.2019

Aus einem Bedürfnis nach Verbindlichkeit und Planbarkeit heraus und um unsere Vorfreude auf die gemeinsame Sommerfreizeit zu feiern, bieten wir in diesem Jahr eine Ermäßigung in Höhe von 25 € bei Anmeldung bis 31.1.2019 an (gilt nur für Erwachsene).

Kosten für Unterkunft und Verpflegung (vegetarisch, vorwiegend biologisch und regional)

Erwachsene

380 € - bei Unterbringung im Doppel-/Dreibettzimmer

330 € - im Matratzenlager bzw. eigenen Zelt

Kinder (8 bis 15 Jahre)

150 € - im Zimmer erwachsener Begleitperson/en

125 € - im Matratzenlager oder Zelt

Kinder (4 bis 7 Jahre)

115 € - im Zimmer der erwachsenen Begleitperson/en

95 € - im Matratzenlager oder Zelt

Die Reservierung erfolgt nach Anzahlung von 130 € für Erwachsene und 40 € für Kinder bis zum 20. Juni 2019.

Den Rest der Unterbringungskosten bitte am Tag der Ankunft in bar bezahlen. Eine Erstattung der Anzahlung kann nur nach schriftlicher Stornierung der Anmeldung bis spätestens 20. Juni 2019 erfolgen.

Haustiere

Auf Wunsch der Lebensgemeinschaft lasst bitte Eure Haustiere – im besonderen Hunde – zu Hause.

Ort

Lebenstraumgemeinschaft Jahnishausen, Jahnatalstraße 4a,
01594 Riesa – OT Jahnishausen
www.ltgj.de

Finanzen

Bankverbindung: Offene Werkstatt Jahnishausen eV.,
IBAN: DE93430609671138987500,
Verwendungszweck: GfK 2018 + NACHNAME + VORNAME

Orga-Team

Richard Schut, Susanne Bolf, Kerstin Bielke

Anreise / Abreise

Die Sommerfreizeit beginnt am Freitag, den 19. Juli 2019.

Richard & Susanne bieten am Freitag, 19.7. von 10 bis 16 Uhr eine **EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION**.

Das Angebot ist dazu da, Menschen, die neu in der GfK und / oder zur Sommerfreizeit sind, einen sanften Einstieg in die Methode und in die gemeinsame Woche zu ermöglichen (offen für alle, die wollen).

Die Sommerfreizeit beginnt für alle TeilnehmerInnen (also auch für die, die nicht am Einführungskurs teilnehmen) am Freitagabend um 18 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen. Anreise ab 16 Uhr. **Bringt gerne mit, was ihr noch im Kühlschrank habt und was geteilt werden möchte.**

Die Freizeit endet am Samstagvormittag, dem 27. Juli 2019 nach einem gemeinsamen Frühstück gegen 11 Uhr.

Kontakt

Inhaltliche Fragen:

Richard Schut - rschut@dds.nl, 0172 99 74631

Anmeldung und Fragen zum Ort:

Kerstin Bielke - priyaprojekt@gmx.de

Einladung zur Sommerfreizeit mit Gewaltfreier Kommunikation 2019



19.07. bis 27.07.2019
in der Lebenstraumgemeinschaft
Jahnishausen (bei Riesa)