

## Mit dem Leben tanzen - Gewaltfreie Kommunikation vertiefen

**Freitag, den 08. Februar 2019 von 19:30 bis 21:30 Uhr**  
**Samstag, den 09. Februar 2019 von 10:00 bis 17:00 Uhr**

In unserer Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen haben wir alle eine beurteilende und bewertende Sicht vom Leben und ein Denken in Gegensätzen von Schwarz und Weiß gelernt. Das heißt, wir haben gelernt feste Positionen zu entwickeln, die unserer Sicherung und Selbstbehauptung dienen.

Im weiteren Verlauf des Lebens können wir uns entscheiden, ob wir in unseren alten Mustern weiterleben oder ob wir von innen her neu beginnen, Verantwortung für uns selbst übernehmen und unsere innere Lebendigkeit befreien wollen.

Im Vertiefungsworkshop wird es an konkreten Alltagsbeispielen darum gehen

- Empathie und Dankbarkeit als Energie- und Kraftquellen im Alltag zu nutzen,
- sich aus innerer und äußerer Verstrickung zu befreien,
- die vitalisierende Fülle und Schönheit der Bedürfnisse ins Leben einzuladen,
- Trigger-Punkte und (Selbst-) Urteile zu befreien in die Lebendigkeit des Lebens,
- Ärger und Wut als Freunde und Weckrufe des Lebens verstehen zu lernen.

**Ort:**



Claude-Dornier-Straße 4  
73760 Ostfildern,  
direkt an der Haltestelle  
Kreuzbrunnen (U7, U8)

**Kosten:** 180,- € Seminarunterlagen, Getränke und kleine Snacks  
sowie 19 % Mehrwertsteuer sind im Preis enthalten.

**Anmeldung:** bei Ursula Grünewald-Bäumer

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Coach für

Persönlichkeitsentwicklung, empathische Mediatorin, Paarberatung