

.....

## Empathische Menschen-Begleitung am Telefon oder per Skype

Termine: [willkommen@gemeinsam-zu-frieden.de](mailto:willkommen@gemeinsam-zu-frieden.de), oder Telefon: **040-5131 8728**. **Willkommen!**

.....

## Empathische Menschen-Begleitung in der Praxis

Wohlgefühl im Berufs- und Privatleben: Wenn Ihnen Zeit-Raum und Zuwendung gut tun, um sich zu klären, gehört und verstanden zu werden, so dass Sie sich selber leichter sortieren und dadurch wohler fühlen können, vereinbaren Sie eine Praxis-Stunde. [willkommen@gemeinsam-zu-frieden.de](mailto:willkommen@gemeinsam-zu-frieden.de) oder **040-5131 8728**.

### Methoden, Themen, Ziele:

**Lebens-Momentaufnahme:** Willkommen sein mit allem, was Sie in sich herumtragen und zu viel oder schwer empfinden, wo Sie es im Berufs- und Privatleben leichter haben möchten.

**Rollen-Dialog für Versöhnung:** Ob Vater oder Mutter, Kind oder Partner/in, wem Sie auch immer Ihre Meinung sagen, Ihre Gefühle zeigen und von dem Sie endlich gehört und mitfühlend verstanden werden möchten, können Sie es in diesem Rollen-Dialog tun. Sie kommen mit sich und Ihrer Kraftquelle in Verbindung, und Beziehungen können heilen.

**Dialog mit dem inneren Kind:** Anteile in Ihnen, die bislang Unterdrückung, Verschweigen oder Schmerz erlebten, kommen endlich zu Wort, werden gesehen mit dem Erlebten und wertgeschätzt. Ruhe kehrt ein, diese Anteile werden zur Ideen-Schatztruhe und unterstützen Sie in der Zukunft kreativ und ermutigend.

**Traum-Empathie:** Ihre Tagträume - Visionen - finden den Weg, sich zu verwirklichen. Ihre Alpträume enträtseln wir, da sie Ihnen hilfreiche Botschaften überbringen. Die „Alb-heit“ wandelt sich in einen treuen Wächter für Leib und Seele.

**Biographie-Arbeit:** An jedem Punkt Ihres Lebens können Sie innehalten und auf das Vergangene zurückblicken, Erlittenes und Gemeistertes wertschätzen, ggf. umwandeln, Ressourcen bewusst wahrnehmen. Dank empfinden und Dank bewusst denken erschließt naturgegebene Kraftquellen: Aus dieser heraus ist es effektiv und freudevoll die nächsten Schritte und Lebensabschnitte zu Ihren Gunsten zu gestalten.

.....



**WILLKOMMEN!**

**Katalin Giesswein**

CNVC-zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Kunstpädagogin M.A.

040-5131 8728, [www.gemeinsam-zu-frieden.de](http://www.gemeinsam-zu-frieden.de), [willkommen@gemeinsam-zu-frieden.de](mailto:willkommen@gemeinsam-zu-frieden.de)

.....

# WORKSHOPS

## ACHTSAMER DIALOG

### Gewaltfreie Kommunikation und Shiatsu für Beziehungspflege

... auch für Alleinlebende, Freunde, Kollegen, Nachbarn, u. ä.

**Sonntag, 30. April 2017, von 10:00 bis 17:30 Uhr**

Dialoge durch achtsame Worte und respektvolle Berührungen. Erfrischende und freudevolle Abwechslung für sich und die Gemeinsamkeit. Wir bieten einen geschützten Rahmen und erfahrene Anleitung und Begleitung für leichte Übungen. So können Sie sich vertrauensvoll und mit Freude Themen widmen, wie:

- Grenzen setzen und Grenzen achten,
- Aktiv führen und sich führen lassen,
- Nein sagen und Nein hören / annehmen.

**Ihre Aussichten:** Werkzeug für den Alltag, entspannt sein im Miteinander und Abwechslung.

**Ort:** HH-Ottensen. **Honorar:** Eine Person: € 95. Zwei Personen: € 180.-

**Anmeldung:** bitte **spätestens bis 26.04.**2017, danke.

## FREUDE & LEID DES SINGLE-SEINS

... auch für Paare und Partner

### Gewaltfreie Kommunikation - mit allen Zellen

**Samstag, 27. Mai 2017, von 14:00 bis 18:00 Uhr**

Wer es gelernt hat mit sich zu sein, kann auch in der Beziehung Freiheit und Zugehörigkeit miteinander in Balance bringen. Wir können meistens leichter lieben, was / wen wir kennen. Ziel des Workshops: Selbstkenntnisse erweitern und Freude an sich finden, Hindernisse in helfende Wächter zu verwandeln.

**Ort:** HH-Harvestehude. **Honorar:** € 85 pro Person. **Anmeldung:** bitte **spätestens bis 15.05.**2017, danke.

## ALLE IM BOOT FÜHLEN SICH WOHL

### Gewaltfreie Kommunikation - mit allen Zellen

**Samstag, 03. Juni 2017, von 14:00 bis 18:00 Uhr**

Wie können wir „sowohl als auch“ leben, wenn viele Individuen scheinbar Verschiedenes wollen?

Wir spielen und ringen um ein zufriedenes Miteinander - mit Ernst und Leichtigkeit, Tiefe und Humor.

**Ort:** HH-Harvestehude. **Honorar:** € 85 pro Person. **Anmeldung:** bitte **spätestens bis 22.05.**2017, danke.

## CHARM STATT SCHAM

### Gewaltfreie Kommunikation - mit Humor und Ganzkörpereinsatz

**Samstag, 10. Juni 2017, von 14:00 bis 18:00 Uhr**

Es ist in Ordnung, wenn wir mal so handeln, dass wir selber oder andere damit unzufrieden sind. Die Handlung von der Person zu unterscheiden ist der erste Schritt. Die Weiteren: Hinter „nicht gelungenen“ Taten entdecken wir Werte - unsere Bedürfnisse -, die uns als Individuum ausmachen. Wir leben Würde mit Freude.

**Ort:** HH-Harvestehude. **Honorar:** € 85 pro Person. **Anmeldung:** bitte **spätestens bis 29.05.**2017, danke.



**WILLKOMMEN!**

**Katalin Giesswein**

CNVC-zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Kunstpädagogin M.A.

040-5131 8728, [www.gemeinsam-zu-frieden.de](http://www.gemeinsam-zu-frieden.de), [willkommen@gemeinsam-zu-frieden.de](mailto:willkommen@gemeinsam-zu-frieden.de)