






Seminar:

Gut Genährt - Ernährung jenseits von richtig und falsch:

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation unter dem Blick auf Ernährungsgewohnheiten

Aufbauend auf den Vortrag am Freitag, mit einem Einblick in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, GFK, beschäftigen wir uns am Wochenende mit Fragen/Themen wie:

-  Ist mein Ess-/Konsumverhalten so, wie ich es mit meinen Werten/Vorstellungen vereinbaren kann?
Erster Schritt: Beobachtung, ohne zu bewerten
-  Wie geht es mir mit meinen derzeitigen Ernährungsgewohnheiten? Fühle ich mich energievoll und beschwingt? Oder anders? Zweiter Schritt: echte Gefühle
-  Erlebe ich auf diese Weise Gesundheit und Wohlergehen – für mich und andere? Was verbinde ich sonst mit Essen? Ablenkung? Ersatzbefriedigung für...? Dritter Schritt: Bedürfnisse hinter den Strategien
-  Bin ich bereit hinzuschauen/hinzuspüren und bewusste Entscheidungen zu treffen? Habe und nutze ich die Wahl? Vierter Schritt: Eine konkrete Bitte zur Erfüllung meiner Bedürfnisse
-  Weiteres: Zuhören – meine inneren Anteile – Selbstempathie – Konfliktlösung – Verantwortung – Belohnung – Bedauern – Dankbarkeit – Wertschätzung

Im Wechsel von Theorie und vielen praktischen Übungen können Sie selbst die Wirkungsweise der GFK erfahren.

Die Heilpraktikerin und med. Fastenleiterin Karin Trommsdorff, <http://www.naturheilpraxis-trommsdorff.de/>,

erforscht mit Ihnen in einem ca. zweistündigen Vortrag Ihre Ernährungsfragen und geht u.a. ein auf:

Was zählt zur antioxidativen Ernährung? Brainfood – gibt es das? Diabetes 2 vorbeugen: wie gelingt das?

Ernährungspyramide - wie sieht Ihre aus?

Zeiten: Freitag 01.02.2019 von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr,

Samstag 02.02.2019 von 09.00 Uhr bis 18.00 Uhr,

Sonntag 03.02.2019 von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort: in den Räumen von Mediation Murnau, Grüngasse 1, 82418 Murnau,

von München aus in einer Zugstunde erreichbar. 15 Gehminuten vom Bhf. Murnau. Unterkünfte in allen Preiskategorien unter <http://www.murnau.de/de/willkommen.html>.

Im Seminarpreis enthalten: Fotoprotokoll, verschiedene Unterlagen, Pausen- und Mittagsverpflegung.

Seminarkosten: 280 €*, bei Buchung bis 04.01.19 240 €*.

Der Seminarplatz ist sicher gebucht mit dem Eingang der Anmeldung und der Überweisung der Seminargebühr* auf das Konto von Petra Porath IBAN DE96 7001 0080 0449 1008 01, BIC PBNKDEFF. Karin Trommsdorff bietet bei

Buchung eines Fastenkurses 25€ Vergünstigung! Vgl. <http://www.naturheilpraxis-trommsdorff.de/index.php/fasten>.

Der Rücktritt als TeilnehmerIn ist bis 04.01.2019 bis auf eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30 € kostenfrei.

Ab dem 05.01.2019 ist eine kostenfreie Abmeldung nur bei Anmeldung einer Ersatzperson möglich.

Die Veranstalterin behält sich vor das Seminar abzusagen, falls die MindestteilnehmerInnenzahl nicht erreicht wird oder ein unabwendbares Ereignis eine Absage erfordert. Die Gebühr* wird dann zurücküberwiesen.

*Die Bezahlung ist teilweise auch mit Punkten (www.TR5SL.de) möglich. Bitte nachfragen.

Info und Anmeldung bei Petra Porath, Trainerin  und Mediatorin  unter

Tel.: 0 88 21 /610 86 80, Fax: 0 88 21 /610 86 81, E-Mail: porath@mediation-gap.de

Siehe auch www.meditation-gap.de, www.petraporath-gap.de, www.meditation-murnau.de

Ich erkläre, dass ich in eigener Verantwortung an dem Seminar teilnehme.

Vorname Name: _____

Anschrift: _____

Telefon und Email: _____

Datum/Unterschrift _____

Das Seminar wird mit 13,5 Stunden auf die Anerkennung als TrainerIn Fachverband Gewaltfreie Kommunikation angerechnet. Siehe auch www.fachverband-gfk.org.