

# **Gewaltfreie Kommunikation - Luna Yoga - Bergwandern**

Seminare im Frühjahr 19.06.-24.06.22, im Herbst 25.09.- 30.09.22



Foto: Bernhard Schmidt

## **Mit SelbstEmpathie und Achtsamkeit zu LebensFreude auf dem Solsteinhaus (1805 m) im Karwendel**

### **Möchten Sie**

- sich selbst neu entdecken?
- eine Sprache des Miteinanders vertiefen?
- etwas Heilsames tun für Körper und Geist (oder etwas lassen)?
- Weitblick und Einsicht genießen?
- die Berg- und Hüttenwelt, die Stimmungen als Lernfeld nutzen?
- Ihre Lebensfreude fördern?
- einfach SEIN?

### **Seminarinhalt ist**

- die Haltung und Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg leben und vertiefen,
- spielerisches und humorvolles Lernen,
- Körper- und Entspannungsübungen aus dem Luna Yoga, Meditationen,
- bis zu 6 Halb- bzw. Ganztageswanderungen,
- sich die innere wie äußere Haltung bewusst machen,
- Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen fördern,
- sich im Seminarraum und beim Wandern dem öffnen, was jeder/jedem wirklich, echt wirklich wichtig ist.

**Seminarbeginn** ist am Anreisetag um 13 Uhr am Bahnhof Hochzirl (durchgehende Bahnverbindung von München in 2 ½ Std.). Gemeinsame Taxi-Fahrt zur Materialseilbahn und in ca. 2 Std. Gehzeit mit 450 Höhenmetern zum Solsteinhaus.

**Was sonst noch wichtig ist:**

- Kondition und Ausrüstung für Bergtouren bis 5 Std. Gehzeit und 1000 hm
- GFK-Vorerfahrung mindestens 2-tägiges Einführungsseminar
- Einlassen auf eine Woche, in der die Bedürfnisse aller erfüllt werden möchten
- Offenheit für ggf. ungewohnte Seminarbedingungen und -zeiten
- Neugier für Luna Yoga, mit und ohne Yoga-/Meditations-Vorkenntnisse
- bis 6 TeilnehmerInnen

Seminarende ist am letzten Tag am Bahnhof Hochzirl vor 13 Uhr.

**Seminargebühr inkl.** - verschiedene Schulungsunterlagen  
- Gepäcktransport zw. Bahnhof Hochzirl und Hütte  
- Taxitransfer zw. Bhf. Hochzirl und Materialseilbahn

für Frühjahr 430 € bei Buchung bis 19.03.22; danach 485 € bis 18.05.22  
für Herbst 430 € bei Buchung bis 25.06.22; danach 485 € bis 24.08.22

**plus** Verpflegung in Halbpension, d.h. mehrgängiges Abendmenü, auch nicht-vegetarisch, Frühstücksbuffet, Jausenbrot mit Tee, sowie Unterkunft im Lager oder Doppellager ca. 52,50 € - 80,50 €/Tag bei 5 Übernachtungen.

Bitte beachten: aktuelle Preise unter <http://www.solsteinhaus.at/preise>

**Weitere Informationen, Ausrüstungsliste, Anmeldung bei**

**Petra Porath - Trainerin**  , **Mediatorin**  ,  
**Luna Yoga ®-Lehrerin, Bergwanderleiterin**  
**Zirbelkopfstr. 4, D-82467 Garmisch-Partenkirchen**  
**Tel.: +49 (0) 88 21 / 610 86 80, [porath@mediation-gap.de](mailto:porath@mediation-gap.de)**

[www.meditation-gap.de](http://www.meditation-gap.de) und [www.petraporath-gap.de](http://www.petraporath-gap.de)

**Bitte geben Sie bei der Anmeldung formlos an:**

- GFK-Vorerfahrung seit ca. .... bei TrainerIn.....
- Yoga-/Meditationserfahrung seit ca. .... in der Richtung.....
- Ihre letzten drei Bergtouren mit mindestens 5 Std. Gehzeit und mindestens 1000 hm/Tag; Wann? Wo?
- Haben Sie schon einmal auf einer Berghütte übernachtet? Ja/Nein

**Seminar-Anmeldung  
für  
Gewaltfreie Kommunikation – Luna Yoga – Bergwandern**

**Mit SelbstEmpathie und Achtsamkeit zu LebensFreude  
auf dem Solsteinhaus (1805 m) im Karwendel**

**Frühjahrsseminar** von Sonntag, den 19. Juni 2022 bis Freitag, den 24. Juni 2022

**Herbstseminar** von Sonntag, den 25. September 2022 bis Freitag, den 30. September 2022

Seminar-Beginn und -Ende am Bahnhof Hochzirl jeweils 13:00 Uhr.

Bitte die entsprechende Wahl auf dem Symbol  ankreuzen.

**Der Seminarplatz ist sicher gebucht mit** dem Eingang der Anmeldung und der Überweisung der Seminar-Gebühr\* in Höhe von 430 € bei Zahlungseingang bis 19.03.2022 (Frühjahrsseminar) bzw. 25.06.2022 (Herbstseminar); danach bis 18.05.2022 bzw. 24.08.2022 485 € auf das Konto von Petra Porath IBAN DE96 7001 0080 0449 1008 01, BIC PBNKDEFF.

\*Die Bezahlung ist teilweise mit Tauschring-Punkten möglich. Vgl. [www.TR5SL.de](http://www.TR5SL.de).

Der Rücktritt als TeilnehmerIn ist bis 17.05.2022 bzw. 23.08.2022 kostenfrei möglich, bis auf eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30 €. Ab dem 18.05.2022 bzw. 24.08.2021 ist eine kostenfreie Abmeldung nur bei Anmeldung einer Ersatzperson möglich.

Die Veranstalterin behält sich vor das Seminar abzusagen falls die MindestteilnehmerInnenzahl bis 18.05.2022 bzw. 24.08.2022 nicht erreicht ist oder ein unabwendbares Ereignis eine Absage erfordert. Die Gebühr\* wird dann zurücküberwiesen.

**Ich**, Vorname Name: .....

**hätte gerne eine Unterkunft mit Halbpension (HP)**

im Lager oder

im Doppel-Lager mit ....., ansonsten im Lager,

mit vegetarischer HP-Verpflegung oder  mit nicht-vegetarischer HP-Verpflegung

und bestätige, dass ich Unterkunft und Verpflegung in HP selbst vor Ort und in bar mit den Hüttenwirten Robert und Jenny Fankhauser abrechne (ca. 52,50 € - 80,50 €/Tag bei 5 Übernachtungen). Aktuelle Preise: <http://www.solsteinhaus.at/preise>.

Die entsprechenden Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen. Ich informiere die Leiterin vor Seminarbeginn über Einschränkungen gesundheitlicher Art und erkläre, dass ich in eigener Verantwortung an dem Seminar teilnehme.

**Anschrift:** .....

**Telefon und E-Mail:** .....

**Datum/Unterschrift** .....

Weitere Infos und Ausrüstungsliste: Tel: +49 (0) 88 21 / 610 86 80 oder [pp@petraporath-gap.de](mailto:pp@petraporath-gap.de)  
[www.mediation-gap.de](http://www.mediation-gap.de) und [www.petraporath-gap.de](http://www.petraporath-gap.de)

**Bitte die Anmeldung an u. g. Anschrift senden oder faxen: +49 (0) 88 21 / 610 86 81**

Petra Porath  
Zirbelkopfstr. 4

D - 82467 Garmisch-Partenkirchen

Anmerkungen: