

Gewaltfreie Kommunikation - Luna Yoga - Bergwandern

Seminare im Frühjahr 11.-16.06.23, im Herbst 24.-29.09.23



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 (DB ab München ca. 2 ½ Std. Fahrzeit). Gemeinsame Taxi-Fahrt zur Materialseilbahn und in ca. 2 Std. Gehzeit mit 450 Höhenmetern zum Solsteinhaus auf 1805 m.

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 gegebenenfalls ungewohnte Seminarbedingungen und -zeiten
- Neugier für Luna Yoga, mit und ohne Yoga-/Meditations-Vorerfahrung
- 3 bis 5 TeilnehmerInnen

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

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

für Frühjahr 430 € bei Buchung bis 11.03.23; danach 485 € bis 10.05.23
für Herbst 430 € bei Buchung bis 24.06.23; danach 485 € bis 23.08.23

plus Verpflegung in Halbpension, d.h. mehrgängiges Abendmenü, auch vegetarisch, Frühstücksbuffet, Jausenbrot mit Tee, Unterkunft im Lager oder Doppellager ca. 54,50 € - 82,50 €/Tag bei 5 Übernachtungen.
Bitte aktuelle Preise unter <http://www.solsteinhaus.at/preise> beachten.

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

www.meditation-gap.de und 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 11. Juni 2023 bis Freitag, den 16. Juni 2023

Herbstseminar von Sonntag, den 24. September 2023 bis Freitag, den 29. September 2023

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 11.03.2023 (Frühjahrsseminar) bzw. 24.06.2023 (Herbstseminar); danach bis 10.05.2023 bzw. 23.08.2023 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.

Der Rücktritt als TeilnehmerIn ist bis 10.05.2023 bzw. 23.08.2023 kostenfrei möglich, bis auf eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30 €. Ab dem 11.05.2023 bzw. 24.08.2023 ist eine kostenfreie Abmeldung nur bei Anmeldung einer Ersatzperson möglich.

Die Veranstalterin behält sich vor das Seminar abzusagen falls die MindestteilnehmerInnenzahl bis 12.05.2023 bzw. 25.08.2023 nicht erreicht ist oder ein unabwendbares Ereignis eine Absage erfordert. Die Gebühr* wird dann zurücküberwiesen.

Ich, Vorname Name:

buche über Petra Porath folgende 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. 54,50 € - 82,50 €/Tag bei 5 Übernachtungen). Aktuelle Preise: <https://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.

Die Selbsterklärung zu den Vorerfahrungen, vgl. Seite 2 unten,

habe ich am.....übermittelt oder übermittle ich bis.....

Anschrift:

Telefon und E-Mail:

Datum/Unterschrift

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