

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

Seminare im Frühjahr 22.06.-27.06.25, im Herbst 12.10.-17.10.25



Foto: Bernhard Schmidt

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

### **Möchten Sie**

- sich selbst neu entdecken?
- eine Sprache des Miteinanders vertiefen?
- etwas Heilsames tun für Körper und Geist?
- 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 Freitag am Bahnhof Hochzirl vor 13 Uhr.

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

für Frühjahr 430 € bei Buchung bis 21.03.25; danach 485 € bis 21.05.25  
für Herbst 430 € bei Buchung bis 11.07.25; danach 485 € bis 11.09.25

**plus** Verpflegung in Halbpension, d.h. mehrgängiges Abendmenü, auch vegetarisch, Frühstücksbuffet, Jausenbrot mit Tee, Unterkunft im Lager oder Doppellager ab 61,50 € - 97,50 €/Tag bei 5 Übernachtungen (Preise 2024). Bitte aktuelle Preise unter <https://www.solsteinhaus.at/preise> beachten.

**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; Ungefähr wann? Wo?
- Haben Sie schon einmal auf einer Berghütte übernachtet? Ja/Nein

**Weitere Informationen, Ausrüstungsliste, Anmeldung bei**

**Petra Porath - Trainerin**  , **Mediatorin**  , **Supervisorin (Steinbeis), 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.mediation-gap.de](http://www.mediation-gap.de) und [www.petraporath-gap.de](http://www.petraporath-gap.de)

**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 22. Juni 2025 bis Freitag, den 27. Juni 2025

**Herbstseminar** von Sonntag, den 12. Oktober 2025 bis Freitag, den 17. Oktober 2025

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 21.03.2025 (Frühjahrsseminar) bzw. 11.07.2025 (Herbstseminar); danach bis 21.05.2025 bzw. 11.09.2025 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 21.05.2025 bzw. 11.09.2025 kostenfrei möglich, bis auf eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 50 €. Ab dem 22.05.2025 bzw. 12.09.2025 ist eine kostenfreie Abmeldung nur bei Anmeldung einer Ersatzperson möglich.

Die Veranstalterin behält sich vor das Seminar abzusagen falls die MindestteilnehmerInnenzahl bis 22.05.2025 bzw. 12.09.2025 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 (61,50 € - 97,50 €/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](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 mailen. Danke.**

Petra Porath  
Zirbelkopfstr. 4  
D - 82467 Garmisch-Partenkirchen

Anmerkungen: