



Gewaltfreie Kommunikation nennen wir auch einführende Kommunikation oder Herz zu Herz Kommunikation. Dabei geht es darum sich klar zu werden über die eigenen Gefühle und Bedürfnisse (das eigene Herz kontaktieren) und dann die Gefühle und Bedürfnisse des anderen wahrzunehmen (sich mit dem Herzen des anderen verbinden). Das führt zu mehr Verbundenheit mit sich selbst und anderen Menschen. Mit etwas Übung hilft es auch mit Konflikten anders umzugehen und sie zu wandeln.

Ich werde ausgehend von dem Einführungsabend eine Übungsgruppe für Gewaltfreie Kommunikation starten. Die Gruppe soll über sieben Abende laufen. Ein Einführungsabend oder die Lektüre eines Grundlagenbuches sind Voraussetzung. Die Termine der Übungsgruppe sind Mittwochs 19.00 - ca. 22.00 am: 15.10./29.10./12.11./26.11./10.12./7.1.09/21.1.09

Die Einführung kostet 10 €, die Übungs-gruppe 100-140 € nach Selbsteinschätzung.

Ich bin: Tanja Prenner und Übende der Gewaltfreien Kommunikation seit vier Jahren. Ich habe eine einjährige Trainerausbildung absolviert. Um in Übung zu bleiben und diese Art der Kommunikation zu verbreiten möchte ich auch hier in Braunschweig eine Übungsgruppe gründen.

## Einführungsabend/Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

(nach Marschall Rosenberg)

Mittwoch, 1. Oktober 2008 ab 19 h

Danach zweiwöchentlich Mittwochabends

in der Praxis Tanja Prenner

Maschplatz 21 in Braunschweig

Tel.: 0531 480 35 26 oder 0170 52 66 456

