

10 Uhr	Begrüßung / gemeinsamer Beginn				
10.30 Uhr	Workshop 1 10.30 - 13.30 Uhr	Workshop 2 10.30 - 13.30 Uhr	Workshop 3 10.30 - 13.00 Uhr	Workshop 4 10.30 - 13.00 Uhr	Workshop 5 10.30 - 13.00 Uhr
	<b>Christiane Klähn</b>	<b>Bärbel Klein &amp; Ingmar Dalchow</b>	<b>Robin Jöcker</b>	<b>Ida Ortlieb</b>	<b>Caroline Spangenberg</b>
	<b>Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation</b>	<b>Gemeinsam das Feuer hüten - Gewaltfreie Kommunikation in der Liebesbeziehung</b>	<b>Vier Schritte zur Verbindung</b>	<b>Im Zauber des Augenblicks</b>	<b>Selbstverantwortung - Vom Müssen zum Wollen</b>
	Die Philosophie der GFK basiert auf wohlwollender Offenheit und Wertschätzung für die Bedürfnisse aller Beteiligten... Oft ist unsere Kommunikation geprägt von Vorwürfen und Bewertungen...was ein „Aufeinander Zugehen“ erschwert oder verhindert.	Wie ICH und DU ein WIR gestalten, in dem wir beide zuhause sind. Ein WS nicht nur für Paare	Tanzparkette: Sie begegnen uns in vielen GFK-Kursen in verschiedenen Varianten. In diesem Kurs widmen wir uns ihnen, sammeln Erfahrungen und lernen dabei über Gewaltfreie Kommunikation.	Im Hier und JETZT wollen wir GFK (er)leben. Aus dem Moment heraus, von Augenblick zu Augenblick, wollen wir Forschende sein, uns von unserer Neugier leiten lassen und gemeinsam fließen ohne Plan und doch nicht planlos. Die GFK gibt uns einen Rahmen. Gemeinsam gestalten wir unseren Wir-Raum. Mutig, ehrlich dürfen wir hier sein, uns ganz authentisch zeigen und damit uns selbst und anderen in der Tiefe begegnen. Uns vom Zauber des Augenblicks berühren und führen lassen, ohne zu wissen, wohin uns dieser im nächsten Moment trägt...	Frühmorgendliches Aufstehen, lästiges Putzen oder die jährliche Steuererklärung - Ich muss ständig Dinge tun, die ich lieber nicht täte. Oder doch nicht? Wir erforschen in diesem Workshop, welche Bedürfnisse hinter unseren ungeliebten Strategien stecken. Dadurch stärken wir unsere Selbstverantwortung und lernen, uns bewusst zu entscheiden, was wir wirklich tun wollen. Gemeinsam erkunden wir, wie wir aus dem Zwang des "Müssens" in die Freiheit des "Wollens" gelangen, um unser Leben erfüllt und authentisch zu gestalten.
13 Uhr bzw.					
13.30 Uhr	<b>Mittagspause</b>				
bis	<b>Zeit für Begegnung, Netzwerken, Austausch, Spaß, Spiel, Empathiespaziergänge u.a.</b>				
15 Uhr bzw.					
15.30 Uhr	Workshop 6 15.30 - 18 Uhr	Workshop 7 15.30 - 18 Uhr	Workshop 8 15.30 - 18 Uhr	Workshop 9 15 - 18 Uhr	Workshop 10 15 - 18 Uhr
	<b>Georgis Heintz</b>	<b>Christiane Klähn und René Terruhn</b>	<b>Robin Jöcker &amp; Lea Sikor</b>	<b>Marianne Sikor</b>	<b>Gerhard Rothhaupt</b>
	<b>Meine Absicht ist immer wunderbar - deine auch?</b>	<b>GFK meets Yoga</b>	<b>Du + Ich = Wir. Beziehungen als System.</b>	<b>Feindbilder transformieren</b>	<b>GFK, Polarisierung und die Demokratie</b>
	Wir erforschen die Schönheit unserer Absicht, die guten Gründe hinter unserem Verhalten. Mit dem Ziel, wohlwollender mit uns, als auch mit anderen zu sein.	Wage Dich mit uns in ein Geist- und Körperexperiment und entdecke neue Wege, Deine Gefühle und Gedanken zu erkunden. Komme körperlich in Bewegung und im Geiste zur Ruhe mit ein paar einführenden Impulsen aus der GFK nach Rosenberg und den Jahrtausende alten Lehren des Yoga.	Unsere Beziehungen sind ein System aus dir und mir. Du wirkst auf mich, ich wirke auf dich. Im schönsten Fall fließt es zwischen uns hin und her ohne Störungen Aber was passiert, wenn es zu einer Störung kommt? Wie gehen wir damit um? Und welche Muster habe ich dann eigentlich?	Unsere Feindbilder behindern die Verbindung zu unseren Mitmenschen und zu uns selbst. Zwei gute Gründe also, um uns ihnen zu stellen und sie mit Empathie für uns selbst und das Gegenüber zu transformieren. Damit wir in mehr Leichtigkeit leben und aufeinander zugehen können!	Die Polarisierung in der Gesellschaft nimmt dramatisch zu. In diesem Workshop wollen wir ganz praktisch untersuchen, wie uns die GFK unterstützen kann, Brücken zu bauen über unterschiedliche Meinungen und Haltungen hinweg.
18 - 18.15 Uhr			Pause		
18.15 - 19 Uhr	<b>Gemeinsamer Abschluss / Verabschiedung</b>				