

# MIT LUST UND LIEBE – EINFÜHLSAME KOMMUNIKATION IN BEZIEHUNGEN



*„Ich bekenne, ich habe gelebt!“ (Pablo Neruda)*

Wie kann ich erotische Fülle und echte Nähe verbinden? Wie kann ich, wie können wir damit umgehen, wenn sich unterschiedliche Bedürfnisse nach Zärtlichkeit, Freiheit oder Treue zeigen? Wie können wir darüber sprechen? Manchmal wird offen über diese Fragen geredet, oft aber auch nicht – aus Angst, nicht verstanden zu werden oder den Partner zu kränken oder weil das Thema schlicht ein Tabu ist. Innere und äußere Konflikte, Ausbruch oder Resignation sind vielfach die Folge.

## **Wir glauben, dass es auch anders gehen kann.**

In diesem Seminar möchten wir Mut machen und üben, eigene Gefühle und Bedürfnisse zu formulieren. Mit Hilfe der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, meditativer Körperarbeit und achtsamen Berührungen vertiefen wir das Selbsterkennen.

Mit einer klaren Wahrnehmung und Selbsteinführung fällt es leichter, sich anderen offen mitzuteilen. Wenn wir wertschätzend sprechen, ohne Vorwürfe, Angriffe oder Forderungen, können wir einander besser zuhören und unsere Bedürfnisse wechselseitig leichter annehmen. So macht es Freude, gemeinsam Wege für ein lustvolles, bereicherndes Miteinander zu finden.

## **Das erwartet dich in diesem Seminar**

Austausch – achtsame Begegnungen – Berührung – Innehalten – Kommunikationsübungen – Körper- und Atemübungen – Kreis der Frauen/Kreis der Männer – Massage – Meditation – Rollenspiel – tantrische Elemente – Tanz – Zeit haben – Zuhören ...

Willkommen sind Männer und Frauen als Paare oder Einzelteilnehmer. Individuelle und Paargrenzen werden geachtet. Gruppengröße 12-14 Personen.

## **Trainer**

Dr. Anneli Röhr, Gesundheitswissenschaftlerin und Mediatorin, Ausbildung in gewaltfreier Kommunikation  
Axel Hennig, Yoga-Lehrer BDY/EYU, Heilpraktiker für Psychotherapie

## **Ort und Zeit**

Wobek bei Schöningen am Elm, Schmiedeweg 2, Landkreis Helmstedt  
Einfache Übernachtungsmöglichkeiten im (Seminar)Haus  
Termin 07.-09.10.2011, Beginn Freitag 18:00 Uhr, Ende Sonntag ca. 14:00 Uhr

## **Kosten**

pro Person: 60,-\*/90,- € für das Seminar bei Buchung bis 31.08.11, danach 70,-\*/100,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung (ca. 90,- €)  
\* Der ermäßigte Preis gilt für Personen mit niedrigem Einkommen nach Rücksprache und ggf. mit Nachweis.

## **Anmeldung/Info**

Anneli Röhr: Tel. 0471- 5040122, [mail@anneli-roehr.de](mailto:mail@anneli-roehr.de)  
Axel Hennig: Tel. 05351-9013, [info@yogaschule-helmstedt.de](mailto:info@yogaschule-helmstedt.de)