

Mir selbst treu sein – oder an der langen Leine leben?

Mehr innere Freiheit durch GFK, Yoga und Meditation

mit Axel Hennig und Bobby Langer
vom 8. bis 10. 06. 11 in Gerbrunn bei Würzburg



Foto: Rosel Eckstein_pixelio.de

Manchmal fühle ich mich noch eingeengt, getrieben oder gar "fremdbestimmt", wie an einer unsichtbaren Leine geführt. Dann kann ich resignieren oder rebellieren. Ich kann meine Empfindungen aber auch als Hinweis nutzen, meine Denkgewohnheiten zu überprüfen.

Die Methode der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg ist **ein nützliches Navi auf dem Weg zu innerer Freiheit und einem authentischen Leben**. Dieses Navi funktioniert umso besser, je genauer ich beobachte, was gerade wirklich geschieht, und bemerke, was mir wirklich wichtig ist. Yoga und Meditation lassen den Geist zur der Stille und Entspannung finden, die eine klare Wahrnehmung möglich machen.

So erleichtere ich mir den Weg vom Müssen zum Wollen, von einer "Traumtöter-Sprache", wie Rosenberg das nennt, hin zu einer Sprache des Mitgefühls mit mir selbst und anderen.

Praktischen Übungen ermutigen dazu, **mehr als bisher echt und bei mir zu sein und Verantwortung für meine Bedürfnisse zu übernehmen**. Die lange Leine von Vorstellungen und Glaubenssätzen, die größtenteils nicht einmal die eigenen sind, kann ich dann leichter loslassen.

Vorerfahrungen in Gewaltfreier Kommunikation, Yoga oder Meditation sind nicht erforderlich.

Seminarkosten: 140 €/Person (Frühbucherrabatt bis 31.03. 110 €) + ggf. Übernachtung (10 €/Nacht im Gruppenraum), Gruppen-Selbstverpflegung



→ **Anmeldung auf folgender Seite**

Teilnahmebedingungen

- Ihre *Voranmeldung* wird telefonisch oder per E-Mail erbeten. **Anmeldeschluss ist der 12. Mai 2012**
- Die *verbindliche Anmeldung* erfolgt durch eine *Anzahlung* von 30 € auf das Seminarhonorar und Einsendung des unterschriebenen Anmelde-Coupons.
- Da die *Plätze* in der Reihenfolge der Zahlungseingänge vergeben werden, überweisen Sie bitte zeitig auf das Konto von: Bobby Langer, Nr.: 6018955400, bei der GLS Bank, BLZ: 43060967, Stichwort: „Mir treu sein, Juni 12“. (**Den Rest des Seminarhonorars bitte spätestens bis 21.05.12 überweisen.**)
- Beim *Rücktritt* später als 30 Tage vor Seminarbeginn wird die Anzahlung einbehalten - bei Rücktritt später als 7 vor Seminarbeginn Tage das volle Honorar, falls Ihr Platz nicht erneut belegt werden kann. Sie werden benachrichtigt, falls der Kurs ausfällt. In diesem Fall werden alle Zahlungen in voller Höhe erstattet.
- Yoga-Übungsvorschläge werden nach bestem Wissen und Gewissen gemacht, angepasst an Ihre individuellen Möglichkeiten und Bedürfnisse. Trotzdem ist Ihr *eigenverantwortliches Handeln* gefragt. Auftretende Schmerzen und Befindlichkeitsstörungen sind gleich mitzuteilen, das Üben ist zu unterbrechen.
- Bitte prüfen und entscheiden Sie selbst, ob Ihre eigenverantwortliche Teilnahme am Yogaunterricht und an einer Selbsterfahrungsgruppe mit Ihrer aktuellen körperlichen und psychischen Verfassung vereinbar ist, ggf. unter Einbeziehung heilkundigen Rates. *Eine Haftung für gesundheitliche Schäden kann von den Kursleitern nicht übernommen werden.*
- Es erfolgt *keine Haftung für mitgebrachte Wertgegenstände.*

für Infos und Fragen bzw. zu meiner Erinnerung:

Bobby Langer: info@bobbyversum.de – Tel.: 0931-2707685
Axel Hennig: info@yogaschule-helmstedt.de – Tel.: 05351-9013 oder 9004.
ich habe am: überwiesen: 30,- € Anz.
ich habe am: überwiesen: € Kurskosten
(Die Ü+Verpflegung-Kosten zahle ich vor Ort.)

 **Anmeldecoupon bitte an Bobby Langer senden** 
(Helmuth-Zimmerer-Str. 46, 97076 Würzburg)

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Wochenende: „Gewaltfrei nach innen“
vom 8.-10.06.2012 in Gerbrunn bei Würzburg.
Das Seminarhonorar (ohne Ü+Vpfl.-Kosten) beträgt 140 €/Person (Frühbucher 110 €)
Die Anzahlung von 30,- € habe ich überwiesen am

(Rückerstattung der Anzahlung nur bei Abmeldung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn)
Den Rest des Seminarhonorars habe ich überwiesen am:
 werde ich spätestens am 21.05.12 überweisen

auf das Konto von: Bobby Langer, Kto: 6 018 955 400, bei der GLS Bank, BLZ: 43 060 967,
Stichwort: „Mir treu sein, Juni 12“.

Die Übernachtungskosten (20 € im Gemeinschaftsraum) und eine Verpflegungsumlage
(Gruppen-Selbstverpflegung) zahle ich ggf. vor Ort. **Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und anerkannt.**

bitte deutlich ausfüllen:

Name/Vorname:/.....

Straße:

PLZ: Ort:

E-Mail: Tel.:

Datum: **Unterschrift:**