

**GEWALTFREIE KOMMUNIKATION
ÜBUNGSABENDE** mit **Rita Geimer-Schererz**,

anerkannte Trainerin für GfK

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt einen Weg, wie Sie die Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen lebendig halten. Sie ist eine Gesprächsform und eine Lebenshaltung. Mit ihr lernen Menschen, ihren sprachlichen Ausdruck und die Art ihres Zuhörens zu verändern. Sie erweitert die Möglichkeiten, selbst unter herausfordernden Umständen wertschätzend im Kontakt zu bleiben. Sie regt an, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ehrlich auszudrücken. Und gleichzeitig den Gefühlen und Bedürfnissen anderer Menschen respektvoll zu begegnen.

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde von **Marshall B. Rosenberg** (* 1934) entwickelt. Sie ist sowohl beim Kontakt im Alltag als auch beim friedlichen Lösen von Konflikten im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich. Sie versteht sich nicht als Technik, andere Menschen zu einem bestimmten Handeln zu bewegen. Vielmehr fördert sie eine Grundhaltung, bei der eine wertschätzende Beziehung im Vordergrund steht. Die Praxis der Gewaltfreien Kommunikation bedarf erheblicher Einübung.

Durch die Bearbeitung konkreter Alltags-Beispiele üben wir, mehr und mehr mit einer wertschätzenden Haltung zu handeln: einfühlsam uns selber wie anderen gegenüber.

Ziel ist es, sich im Alltag besser in andere wie in sich selbst einfühlen zu können.

Übungsabend einmal im Monat am Montag von 17 - 21 Uhr.
Teilnahme: € 50.

Aktuelle Termine unter www.seminarhaus-schmiede.de.
Anmeldung erbeten unter 06506 577 oder per eMail.



Das **SEMINARHAUS SCHMIEDE** ist seit 1989

- ein Ort zur individuellen Beratung für Einzelne, für Paare, für Teams
- ein Seminarhaus mit Workshops von „Aufstellungen“ bis „Zeit haben“
- eine Fortbildungseinrichtung für persönliche und soziale Kompetenz in Beruf und Privatleben



Seminarhaus SCHMIEDE
Lösungen in Beziehungen und Beruf
Annette und Günter W. Remmert
 Römerstr. 5, D - 54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)
 Fon 06506 577, Mobil 0174 3055198, Fax 06506 578
 Internet: www.seminarhaus-schmiede.de
 eMail: info@seminarhaus-schmiede.de



Bildnachweis:
 Das Logo entwarf Irma Bamert, Zürich
 Die Fotos stammen von Wilfried Beege, Offenburg, www.beege.de

SCHMIEDE SEMINARHAUS



LEBENSKUNST

GEMISCHTE GEFÜHLE

GEMISCHTE GEFÜHLE GESPRÄCHSABEND

mit **Günter W. Remmert**

Ein freundliches Wort macht gute Laune, aber die Standpauke vom Chef verdunkelt den ganzen Tag. Ein Kollege im Stress neigt leider dazu, diesen zu verbreiten. Doch ein Mitarbeiter, der seine Arbeit gerne tut, spornt auch andere an.

In der Öffentlichkeit gilt es, möglichst viele Gefühle zu unterdrücken und ihren Ausdruck zu zügeln. Im privaten Leben, in der Freizeit und in Beziehungen dagegen werden sie wesentlich.

Wir verbinden Gefühle mit Menschlichkeit und mit Kontakt. Ohne Gefühle ist Freundschaft und Liebe, Unterhaltung und Vergnügen beim besten Willen nicht vorstellbar.

Von einem Menschen zu behaupten, er sei „gefühlskalt“, ist ein vernichtendes Urteil über ihn. Eine Beziehung ist für uns gelungen, wenn es zwischen den beiden gefühlsmäßig stimmt. Wir sind bereit, uns von unserem Partner zu trennen, wenn wir keine Gefühle mehr für ihn empfinden. Und umgekehrt erwarten wir von einer Liebe das große Gefühlserlebnis, die große gefühlsmäßige Erfüllung.

Gefühle geben uns wichtige Signale. Sie regeln unsere Kontakte, auch den Kontakt zu uns selbst.

Soll ich meinen Gefühlen oder sollen meine Gefühle mir folgen?

In Austausch und Gespräch entdecken wir die Intelligenz unserer Gefühle. Wir lassen uns zu einem wertschätzenden Umgang mit ihnen einladen.

Gesprächsabend in der Regel am 1. Mittwoch im Monat um 19.30. Teilnahme: € 10.

Aktuelle Termine unter www.seminarhaus-schmiede.de.
Anmeldung erbeten unter 06506 577 oder per eMail.

VON FRAU ZU FRAU

VON FRAU ZU FRAU GESPRÄCHSABEND FÜR FRAUEN

mit **Maria Brandau** und **Annette Remmert**

In dieser neuen offenen Gruppe wollen wir die Energie der Verbindung zwischen Frauen pflegen und gegenseitige Stärkung erfahren.

Wir tauschen uns aus über das, was uns bewegt. Wir lassen uns berühren von dem, was andere Frauen fühlen und empfinden.

Wir lernen voneinander, spüren unsere Sehnsüchte, entwickeln Visionen und lassen uns von anderen Frauen inspirieren.

Wir teilen Erlebnisse mit Menschen, die das Leben aus der gleichen Perspektive erfahren wie wir: Frauen.

Jede Teilnehmerin ist eingeladen, ihre eigenen Themen in die Mitte zu tragen:

- sei es eine aktuelle Erfahrung,
- ein inspirierendes Buch,
- eine Frage aus dem Alltag,
- ein neuer Impuls oder
- ein schon lange gehegtes Anliegen.

Eine stille Meditation zu Beginn und am Ende des Abends bildet den Rahmen.

Gesprächsabend jeweils am letzten Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr. Teilnahme: € 10.

Aktuelle Termine unter www.seminarhaus-schmiede.de.
Anmeldung erbeten unter 06506 577 oder per eMail.

KREISTÄNZE

KREISTÄNZE AM ABEND mit **Annette Remmert**

Kreistänze in der Gruppe nehmen alte Formen des Volks-, Reigen- und Sakraltanzes auf. In Stand und Schritt, Atmung und Gebärde geschieht wortlose Zwiesprache mit dem eigenen Leib, mit Rhythmus und Takt, mit Raum und Mittanzenden.

Schon in alten Kulturen verbanden Tänze, Lieder und Musik die Menschen. Sie tanzten miteinander ihre Freude, ihre Angst, ihre Trauer und ihre Liebe; sie tanzten für den inneren und äußeren Frieden. Sie gestalteten so ihre Feste und achteten in Tänzen und Ritualen die großen Lebenszusammenhänge und die Kraft der Natur.

Der Kreistanz, eine Urform des Tanzes, ist auf die gemeinsame Mitte hin orientiert. Durch die miteinander ausgeführten harmonischen und archetypischen Bewegungsmuster wird das Kraftfeld von Tanz zu Tanz stärker und fließt harmonisierend und ausgleichend zu jeder Tänzerin, zu jedem Tänzer.

Tanzabend alle 14 Tage jeweils am Dienstag um 19.30 Uhr.
Teilnahme: € 8.

Aktuelle Termine unter www.seminarhaus-schmiede.de.
Anmeldung erbeten unter 06506 577 oder per eMail.

KREISTANZ - TAGE mit **Annette Remmert**

Sa 17. September 2011, 10 - 17.30 Uhr

Sa 17. Dezember 2011, 10 - 17.30 Uhr

Di 1. Mai 2012, 10 - 17.30 Uhr

Teilnahme jeweils € 50

Sa 19. Mai, 10 Uhr - So 20. Mai 2012, 16 Uhr

TÄNZE ZUM WOHLFÜHLEN mit **Elisabeth Levenig-Erkens**

Tänze schenken uns Rhythmus und Schwung, Gelassenheit und Lebensfreude. Tanzend erfahren wir Lebendigkeit und Spiritualität: die Fülle des Lebens.

€ 160 (Freundschaftstarif: € 130)