

# M.U.T.

## - Mitgefühl & Transformation -

### Für wen ist das Programm?

\* Für alle, die sich tiefer im Bedürfnisbewusstsein verankern und die Anregungen der GfK immer mehr integrieren möchten.

\* Für alle, die sich liebevoll und mutig mit ihrer inneren Erfahrung verbinden und damit sichtbar machen möchten

**Für die CNVC Zertifizierung sind 9 Tage anrechenbar.**

### Teilnehmerzahl

mindestens 12 Teilnehmende,  
maximal 20 Teilnehmende

### Format

An **drei verlängerten Wochenenden** treffen wir uns zu **Retreats** im Kuckucksnest. Dort werden wir auch verpflegt. Zwischen den Retreats unterstützen sich die Teilnehmenden als **Empathy Buddies**. Es gibt für jede/n zwei **Einzel-Coachings** und für alle insgesamt drei **Teleclasses**.

### Daten

07. - 10. Mai 2015  
03. - 6. September 2015  
25. - 28. Februar 2016

Beginn jeweils 18.30 Uhr  
Ende jeweils 14.00 Uhr

*„Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Bewusstseinsprozess, der sich als Kommunikationsmethode getarnt hat.“*

*Kit Miller, CNVC zert. Trainerin, USA*

Verbunden mit unseren Bedürfnissen können wir mutig und kreativ neue Wege in eine größere Lebendigkeit finden: Du willst wahrgenommen und gehört werden? Schon mal an öffentliches Singen, Reden und Musizieren gedacht? Oder daran, deine eigene Wahrheit auszusprechen, auch dann, wenn sie unbequem ist? Löst allein die Vorstellung schon weiche Knie aus? Dann bist du in diesem Programm genau richtig.

Über einen Zeitraum von insgesamt neun Monaten wollen wir zunehmend Mitgefühl mit den ängstlichen, kontrahierten und zitternden Anteilen in uns kultivieren, um Transformation zu begünstigen und immer mehr in unser Potenzial hinein zu wachsen.

Gemeinsam mit einer Gruppe von Gleichgesinnten wollen wir uns gegenseitig stärken für mehr Vertrauen in uns selbst, das Leben unserer tiefsten Sehnsüchte und mehr Mut zu größerer Nähe im Kontakt mit anderen.

In diesem Programm geht es darum gemeinsam eine Gemeinschaft zu erschaffen, in der alle Zugehörigkeit und wichtig sein erleben und dabei ihr Potenzial entfalten. Alle Anwesenden verbindet die gemeinsame Absicht, persönliches Wachstum zu erlangen und uns selbst sowie einander in unseren Bedürfnissen gegenseitig wichtig zu nehmen.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B Rosenberg und Gelebtes Mitgefühl nach Robert Gonzales sind unsere Hauptinstrumente auf dieser Reise. Mit kreativen Übungen zur Bewusstwerdung, Bewegung, spielerischen Elementen, Dyaden, Empathie-, Trauer- und Redekreisen, Feier- & Dankbarkeitsrunden wollen wir den Raum für mitfühlende Begegnung & Transformation öffnen.



## Preise & Anmeldung

**Seminarpreis:** Frühbucher bis 1.2. 2015 **990€**,  
regulär ab 2.2. 2015 **1.200 € - 2.600 € (Selbsteinschätzung - behalte beide Seiten im Blick, gib von Herzen so viel du mit Freude und Leichtigkeit geben magst)**

## Übernachtung & Verpflegung

voraussichtlich pro Retreat zwischen 134 und 174 Euro pro Person.  
Die Retreats finden im Kuckucksnest im Naturpark Hessischen Spessart in Schlüchtern statt.  
[www.kuckucksnest.com](http://www.kuckucksnest.com)

**Weitere Informationen & Anmeldung:** [m\\_u\\_t@web.de](mailto:m_u_t@web.de)

## Trainerinnen & Trainer



**Annett Zupke** hat 2014 ihre CNVC Zertifizierung zur Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation abgeschlossen. Ihre mutigsten und nachhaltigsten Lernschritte auf dem Weg zu einem immer friedlicheren Umgang mit sich selbst und anderen ist sie in Langzeitprogrammen mit Retreats gegangen. Deshalb freut sie sich sehr darauf, im Team einen Rahmen anzubieten, dessen Absicht eine gemeinschaftliche Erfahrung getragen von Mitgefühl & Lust am Wachsen ist.

**Matthias Heidel** - als Künstler, langjähriger Meditationslehrer und praktizierender Buddhist stehen für ihn schon lange der Kontakt zum Leben, zur Spiritualität + Kreativität und deren Ausdrucksformen im Mittelpunkt seiner Aufmerksamkeit. Die Gewaltfreie Kommunikation und das Gelebte Mitgefühl sind für ihn wertvolle Werkzeuge in der Verbindung mit sich selbst, seiner Verletzlichkeit, seiner Freude und Kraft und ermöglichen es ihm andere auf diesem Weg zu unterstützen.



**Elke Dobkowitz** - die Begegnung und das intensive Eintauchen in die GfK und die Arbeit von Robert Gonzales hat es mir ermöglicht neue Wege zu beschreiten und dadurch mein Leben zu verändern - zu mehr Klarheit, Freude, Sanftheit, Kraft und Mut. Es war für mich - als langjährige Buddhistin - der fehlende Mosaikstein um die Werte von Liebe und Mitgefühl für mich selbst und andere in die Welt hinaus tragen und mehr und mehr leben zu können.