



Möchtest du dich in Beziehungen mehr entspannen, Konflikte leichter meistern und deine Bedürfnisse einfacher ausdrücken?

Möchtest du lieber authentisch als nett sein, ohne dein Gegenüber zu verletzen?

Erlerne spielerisch die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation.

Einführungsseminar

Du lernst du an zwei Tagen das Vier-Schritte-Modell der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg kennen, übst dich darin, dich aufrichtig auszudrücken, empathisch zuzuhören, deinen Ärger zu transformieren, Konflikte zu lösen und in einen tieferen Kontakt mit dir und anderen zu kommen.

Donnerstag/Freitag, 14./15. August 2025 von 10 bis 18 Uhr am **Beundeweg 23 in Wohlen bei Bern** (noch einzelne Plätze frei).

Kosten: 250.- Anmelden bis 30.7.25 bei saskia@redenistgold.ch

Giraffen-Auszeit in den Bergen

Wellness beginnt im Kopf: Wir entspannen uns mit Übungen aus der GfK und viel Bewegung in der Natur, erforschen uns selber mit Leichtigkeit und Freude, gönnen uns Spontaneität, Gemeinschaft und Ausgelassenheit.

1. - 6. September 2025 in Innertkirchen, Haslital (noch Plätze frei).

Kosten inkl. Übernachtung/Verpflegung: 790.- Anmelden bis 15.8.25 bei saskia@redenistgold.ch

Mehr Informationen unter www.redenistgold.ch