



# Ahimsa leben durch Gewaltfreie Kommunikation

Tages-Workshop mit  
**Simone Grallath**

Wertschätzung, achtsames und respektvolles Miteinander liegen uns allen am Herzen – und trotzdem gehören Konflikte zu unserem Alltag. Mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation gelingt es, Konflikte auf eine Weise zu lösen, die Beziehungen stärkt und Bedürfnisse aller in den Blick nimmt. In Kontakt treten und Verbindung zu mir selbst und anderen aufbauen ist der Schlüssel zum Verständnis unserer Handlungen und ebnet den Weg zu wertschätzendem und einfühlsamem Umgang miteinander.

## Seminarziele

- Grundlegendes Verständnis der Gewaltfreien Kommunikation
- Erkennen, worum es bei Konflikten geht
- Klare Worte finden und diese wertschätzend ausdrücken
- Die Fähigkeit trainieren, empathisch zu reagieren und zuzuhören
- Leichter verstehen, was mir und anderen wichtig ist.



### **Simone Grallath**

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Langjährige Erfahrung als Personalentwicklerin und in der systemischen Beratung zu Change Management und Organisationsentwicklung sowie Teamentwicklung  
Genießt und praktiziert Yoga seit fast 20 Jahren bei unterschiedlichen Lehrer\*innen

**Termin:** 4. Mai 2019

**Mindestteilnehmerzahl** 10

**Ort:** Yogaschule Nordbayern  
90429 Nürnberg, Müllnerstr. 24

**Zeiten:** Sa 09.00 – 12.15h und 14.00 – 17.15h

**Seminargebühr:** 90,-- Euro

**Mitzubringen:** Nur bequeme, passende Kleidung, alles andere ist vorhanden

**Anmeldung** [https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare.html](https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html)