

## Organisatorisches

Eine **ausführliche Seminarbeschreibung** erhalten Sie auf Anfrage oder als DOWNLOAD auf unseren Webseiten.

Anreise: So. 8. Juli 2018 ab 16:00 Uhr

Abreise: Sa. 14. Juli 2018 im Laufe des Tages (je nach Tide) voraussichtlich nach dem Mittagessen.

### Seminarbeitrag und Anmeldung

Seminarbeitrag 550 €

zzgl. Übernachtung und Vollverpflegung 360 €

(in diesen Beträgen ist das Honorar für die Trainerinnen und für die Schiffsbesatzung enthalten, sowie ein anteiliger Beitrag für die Miete des Schiffes, Hafengebühren, Kurtaxe, Diesel, Gebühren für das Ankern im Nationalpark, Haftpflichtversicherung und mehrere Mahlzeiten pro Tag).

*Nicht* enthalten sind die Kosten für Alkohol an Bord (gibt es zum Einkaufspreis) und die Kosten für Besuche in Hafenkneipen.

*Mit einer Anzahlung von 200 EUR und dem Erhalt der Anmeldebestätigung ist Ihr Seminarplatz sicher gebucht.*

### Rücktrittsregelung (Das Kleingedruckte)

Sie können bis zum 3. April 2018 kostenfrei zurücktreten; der bezahlte Seminarbeitrag wird dann - bis auf eine Bearbeitungsgebühr von 25,00 EUR – umgehend an Sie zurück erstattet. Ab drei Monate vor Beginn des Seminars bis einen Monat vorher behalten wir die Hälfte des Seminarbeitrages ein, ab dem 30. Tag vor Seminarbeginn, bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Verlassen ist der gesamte Beitrag fällig, unabhängig von den Gründen. Wir sind auf sichere Einnahmen angewiesen, gleichzeitig möchten wir niemanden finanziell unnötig belasten, der/die kurzfristig, z. B. aus Krankheitsgründen, nicht teilnehmen kann. Deshalb akzeptieren wir gerne - ohne weitere Kosten - eine/n Ersatzteilnehmende/n. Sollten Sie dabei Schwierigkeiten haben, setzen Sie sich bitte umgehend mit uns in Verbindung, damit wir gemeinsam nach einer Lösung suchen können, die sowohl Ihre als auch unsere Bedürfnisse berücksichtigt. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, die im Krankheitsfall für den Ausfall der Seminargebühren/Unterkunftskosten eintritt, z.B. im Reisebüro oder im Internet <http://www.travel-card.org/>.

## Weitere Informationen erhalten Sie bei den TrainerInnen:



**Karoline Bitschnau  
Lofer**

Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation CNVC, Erziehungswissenschaftlerin, Coach, Supervisorin, Autorin

[www.akademie-bitschnau.at](http://www.akademie-bitschnau.at)

**Tel. +43 676-38348 18**

[info@akademie-bitschnau.at](mailto:info@akademie-bitschnau.at)

Dr. Karoline Bitschnau ist 1958 in Klagenfurt / Österreich geboren. Sie ist in Bludenz / Vorarlberg aufgewachsen. Sie hat zwei Kinder: Daniela, geboren 1975 und Alexander, geboren 1989.

Seit dem Jahr 2000 arbeitet sie hauptberuflich als selbständige Trainerin und als Lebens- und Sozialberaterin.

„Als Trainerin möchte ich einen Rahmen bieten, wo lustvolles, fröhliches Lernen stattfinden kann. Mir ist wichtig, Menschen zu inspirieren, zu ermutigen und zu stärken. So können wir immer leichter ein selbstbestimmtes Leben führen und zu einer friedvolleren Welt beitragen.“

**„Wir freuen uns auf eine erfahrungsreiche Woche mit euch.“**



**Esther Gerdts  
Stockdorf**

Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Assessorin CNVC, Mediatorin BM, Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung

[www.empathy-first.com](http://www.empathy-first.com)

**Tel. +49 89 890 42 313**

[kontakt@empathy-first.com](mailto:kontakt@empathy-first.com)

Esther Gerdts ist 1959 in Hamburg / Deutschland geboren und aufgewachsen und lebt seit 1979 in München, bzw. seit 2014 in Stockdorf bei München.

„Ich genieße es, Menschen zu unterstützen, mit sich selbst (und anderen) in Frieden und authentisch und lebendig in der Begegnung zu sein. Die Kombination aus geliebter Gewaltfreier Kommunikation und einem gemeinsamen Segelabenteuer ist aus meiner Sicht ideal, um persönliche Weiterentwicklung und Selbstreflexion, sowie Erholung und das Bedürfnis nach Freiheit und Abenteuer sicherzustellen.“

# Mit vollen Segeln ins volle Leben

## Intensivwoche in Gewaltfreier Kommunikation auf einem Traditionsegler



**vom 8. - 14. Juli 2018  
in Norddeutschland**



## Segeln auf der Nordsee

Die Nordsee ist bekannt für Ihre starken Gezeiten Ebbe und Flut, wodurch das Norddeutsche Wattenmeer entstanden ist, das 2009 von der UNESCO als Weltnaturerbe anerkannt wurde (ebenso wie der Grand Canyon und das Great Barrier Reef). Eine Vielzahl von Säugetieren, Fischen, Vögeln und wirbellosen Tieren hat sich neben verschiedenen Pflanzenarten an diesen ungewöhnlichen Lebensraum angepasst.

Unser Schiff „Windsbraut“ ist ein Traditionssegler, das 1911 in Stade als Fracht-Ewer erbaut und eingesetzt wurde. Heute wird das Schiff für Seminare mit Gruppen bis zu 16 Personen eingesetzt. Es hat eine Gesamtlänge von 27 Metern und eine Segelfläche von 160 qm verteilt auf fünf Segel. Weitere Information über das Schiff finden Sie unter:

<http://www.windsbraut-ev.de>

Auf unserem Schiff ist Achtsamkeit und Wachheit gefragt, sowohl bei einer Flaute als auch bei kräftigem Wind. Wir leben (und lernen) eine Woche lang zusammen auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation, werden möglicherweise so manches Abenteuer miteinander bestehen und vermutlich jede Menge Spaß dabei haben.



Seminarpause auf der Windsbraut

## Themen und Inhalte des Seminars

- Einen authentischen Dialog führen, in Gesprächen mitfühlend mit sich selbst und anderen sein
- Klarheit gewinnen: Wann ist mein Selbstaussdruck „giraffisch“, wann eher „wölfisch“? Was „triggert“ mich?
- Mit empathischer Präsenz zuhören, ohne Mitleid und Ratschläge
- Selbstempathie, Mitgefühl mit mir selbst entwickeln, mich selbst liebevoll annehmen
- Umgang mit Ärger, Schuld und Scham; die Botschaft hinter diesen Gefühlen erforschen
- Gewaltfreie Kommunikation mit dem inneren Team, Mediation der inneren Stimmen
- Arbeit mit Glaubenssätzen und Denkmustern, die uns davon abhalten, aus unserer vollen Kraft und Lebendigkeit zu leben
- Feiern und Trauern im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation
- Konsensuale Entscheidungsfindung im Team

## So arbeiten wir

*Vom „Workshop“ zum „Playshop“*

Je nach Wind und Wetter (und den individuellen Bedürfnissen der TeilnehmerInnen) gestalten wir die Woche in gegenseitigem Einvernehmen so, dass die Bedürfnisse aller Beteiligten möglichst berücksichtigt werden. Der Schiffer, die Crew und die TrainerInnen geben einen Rahmen vor, und Sie entscheiden jeweils, woran Sie sich beteiligen möchten. Das Thema Sicherheit ist immer das oberste Gebot.

Wir legen Wert auf eine geschützte Atmosphäre, auf Achtsamkeit und gegenseitiges Vertrauen. Unsere Intention ist es, sowohl Raum zu schaffen für Ernsthaftigkeit und Tiefe, als auch für Frohsinn, spielerische Leichtigkeit und Humor.

## Dieses Seminar ist geeignet für Sie, wenn Sie...

- Interesse und Freude daran haben, sich auf ein Segelabenteuer auf der Nordsee einzulassen.
- sich bereits mit der Gewaltfreien Kommunikation beschäftigt haben, z.B. in Einführungs- und Vertiefungsseminaren, durch die Teilnahme an einer Grundausbildung oder durch den regelmäßigen Besuch einer Übungsgruppe, oder **KandidatIn im Zertifizierungsprozess sind**.
- sich dafür interessieren, die Bewusstseinshaltung, die der Gewaltfreien Kommunikation zugrunde liegt, in Ihr Leben zu integrieren.
- mit uns die Auffassung teilen, dass Selbstheilung und die Fähigkeit, authentisch aus der eigenen Kraft zu leben, wichtige Fundamente für ein friedvolles und lebensdienliches Miteinander in der Gesellschaft sind.

*Maximale TeilnehmerInnenzahl: 10 Personen.*



*„Das Meer ist keine Landschaft,  
es ist das Erlebnis der Ewigkeit.“*

*Thomas Mann*