

Organisatorisches

Eine **ausführliche Seminarbeschreibung** erhalten Sie auf Anfrage unter...

willkommen@empathierausch.de

Anreise nach Marokko bis 15.02.2021 (Ouarzazate) oder bis zum 14.02.2021 (Marrakesch, Transferkosten).

Abreise ab 28. Februar 2021 ab Zagora.

Die Trekkingtour dauert insgesamt 14 Tage, von denen wir 11 in der Wüste verbringen. Während der Trekkingtour wandern wir oder reiten auf Dromedaren acht Tage lang durch die abwechslungsreichen Sand- und Dünenlandschaften in der Gegend zwischen M'Hamid und Chegaga. Drei Tage in der Wüste dienen als Ruhetage, an denen wir uns den Prozessen der Gewaltfreien Kommunikation widmen.



Seminarbeitrag und Anmeldung

Seminarbeitrag 1.699 EUR. Darin enthalten sind zwei Wochen Seminarbegleitung auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation, drei Nächte im Hotel, Jeeptransfers, Vollverpflegung, Last- und Reitdromedare. Führung durch ortskundige einheimische Führer, schriftliches Begleitmaterial (Änderungen im Ablauf sind vorbehalten). Der Flug ist *nicht* enthalten.

Bitte melden Sie sich telefonisch oder schriftlich an. Die Plätze werden vergeben in der Reihenfolge der Überweisungen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ingrid Rausch



Trainerin für wertschätzende Kommunikation (im CNVC Zertifizierungsprozess)

Mit dem Kennenlernen der GFK 2014 begann ich zu verstehen, dass mein Glück und meine Lebensfreude unabhängig davon sind, ob irgendwer zu irgendeinem Zeitpunkt irgendetwas ganz Bestimmtes für mich leistet. Gelebte Gewaltfreie Kommunikation heißt für mich:

Verbindungen schaffen – Lebensfreude verbreiten

Ein Wüstenabenteuer in Verbindung mit der Gewaltfreien Kommunikation ist für mich die ideale Gelegenheit, den Alltag hinter sich zu lassen und in vertrauensvoller Gemeinschaft mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

2018 und 2020 selbst Teilnehmerin auf der Wüstenreise von Esther Gerdts (www.empathy-first.com) freue ich mich, in Anlehnung an ihr Konzept und ihren Erfahrungsschatz das Wüstenabenteuer fortzuführen. Ich danke Esther von Herzen für ihr Vertrauen.

Bei Interesse freue ich mich auf Kontakt mit Ihnen:

☎ **+49 (0)2451 9116802**

☎ **+49 (0)160 90931605**

willkommen@empathierausch.de

www.empathierausch.de

In der Wüste sich selbst begegnen

Intensivseminar in Gewaltfreier Kommunikation



Zwei Wochen Kameltrekking in der marokkanischen Sahara

vom 15. Febr. bis 28. Febr. 2021

Aktuelle Informationen zur Reise in Bezug auf die Covid-19-Pandemie finden Sie auf unserer Internetseite.

„In der Wüste ist es verdammt schwer, sich aus dem Staub zu machen...“

Was kann spannender sein als eine Geschichte aus 1001 Nacht? Das Leben selbst! Wenn wir ganz authentisch sind, wenn wir den Mut haben, uns so zu zeigen, wie wir wirklich sind, im Vertrauen darauf, dass wir willkommen und angenommen sind, kann sich unsere Lebendigkeit in ihrer vollen Blüte entfalten.



Bei dieser Wüstenreise kommen wir in Kontakt mit vielen fremden und ungewöhnlichen Eindrücken: Menschen aus einer fremden Kultur, Tiere, die es in Europa nur im Zoo gibt, einer fremden und (scheinbar) lebensfeindlichen Landschaft. Es geht darum, achtsam wahrzunehmen, welche Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse in uns lebendig sind. Aus dem Erleben dieser achtsamen Präsenz können Bitten entstehen oder der Impuls zum gemeinsamen Feiern und Trauern (im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation).

Wir wollen die Wüste mit allen Sinnen erleben, bei uns selbst ankommen, innerlich zur Ruhe kommen, neue Kraft schöpfen, Geschichten hören und erzählen, und die Schönheit und Stille der Wüste in uns aufnehmen.

Mit Ihrer Teilnahme an diesem Erlebnis kann sich Ihr Bedürfnis nach Lernen, Abenteuer, Gemeinschaft, Naturerleben, Inspiration und Ruhe erfüllen.

*„Die Wege der Weisheit führen durch die Wüste.“
(Beduinenspruchwort)*

Mit dieser Trekkingtour möchten wir Ideen und Möglichkeiten teilen, wie Sie...

... mehr mitfühlendes, liebevolles Verständnis für sich selbst und andere aufbringen können.

... mit mehr Mut, Selbstvertrauen und Souveränität Angelegenheiten ansprechen können, die Sie gerne anders hätten.

... Reaktionen, die Sie bei anderen auslösen, gelassener hinnehmen und mit Ihren eigenen Reaktionen bewusster umgehen können.

... Alternativen zu den gewohnheitsmäßigen - und manchmal einschränkenden - Lebens- und Verhaltensmustern finden und etablieren können.

... Glaubenssätze, die für Ihr jetziges Leben nicht mehr förderlich sind erkennen und diese in kraftvolle, lebensbejahende Denk- und Verhaltensmuster transformieren können.

... Fülle, Freude und Dankbarkeit in Ihrem Leben manifestieren können.

... in unserer Gruppe durch achtsames Feedback zu persönlichem Wachstum und vertrauensvollem Miteinander beitragen können.

So integrieren wir die GFK

Morgens starten wir nach dem Frühstück mit einem „Remembering“ und einer Gemeinschaftsrunde (im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation), und enden am Abend mit einer sog. „Feiern-und-Trauern-Einheit.“ Solange wir tagsüber unterwegs sind, besteht die Möglichkeit, einzeln oder zu zweit individuelle Themen zu erforschen.

An den Wüstenruhetagen verbringen wir jeweils drei Stunden am Vor- und Nachmittag mit Prozessen der Gewaltfreien Kommunikation in der Gesamtgruppe, in Kleingruppen oder zu zweit.

Die Zeit gestalten wir nach den Bedürfnissen aller Teilnehmenden.

Dieses Angebot ist für alle Menschen gedacht...

- die abenteuerlustig sind und die Wüste lieben oder neugierig darauf sind, sie kennen zu lernen.
- die den Mut und die Bereitschaft haben, sich auf eine ganz besondere Erfahrung mit sich selbst und mit anderen einzulassen
- die schon immer einmal die Wüste erleben wollten und außerdem die **Gewaltfreie Kommunikation leben, vertiefen und üben möchten.**

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 10 Personen.

Was uns wichtig ist

Wir legen bei diesem Angebot Wert auf Sicherheit und Verlässlichkeit. Wir vertrauen darauf, dass

jede/r sein/ihr Bestes gibt und selbstverantwortlich handelt. Uns sind eine geschützte Atmosphäre, Ruhe, Achtsamkeit und gegenseitiges Vertrauen wichtig.

Wir versuchen sicher zu stellen, dass sowohl Ernsthaftigkeit und Tiefe als auch spielerische Leichtigkeit und Humor ihren Platz haben.



„Wir betten uns im Sand und decken uns mit den Sternen zu.“