

“Für uns ist die Natur die ideale Umgebung für lebendiges Lernen“



**Mag.^a Julia Stöggel
Elsbethen / Salzburg**

Zertifizierte Trainerin für CNVC, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin für Logotherapie und Existenzanalyse, Imaginative Logotherapie, sowie Sport- und Bewegungswissenschaftlerin.

Dreifache Mutter, verheiratet, liebt das Abenteuer, die wilde Natur und hält Humor für das Elixier des Lebens.

Mit der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation „auf`s eigene Herz hören“ und verbunden mit der wunderbaren Natur, stellt für sie das ideale Setting dar, um tiefer in unsere Bewusstwerdungsprozess einzutauchen.

Diese Art der Arbeit erfüllt sie mit tiefer Dankbarkeit, Freude und Sinn.

Tel. +43 664 1418612

j.stoeggel@sinnzentrum.at
www.gewaltfrei.at



**Esther Gerdts
Stockdorf / München**

Zertifizierte Trainerin und Assessorin CNVC, Mediatorin BM, Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung FH, Wildniserfahrung in Europa, Nordamerika, Afrika, Neuseeland.

Esther Gerdts ist in Hamburg geboren und aufgewachsen und lebt seit 1978 in München.

Sie beschäftigt sich seit 2001 mit der Gewaltfreien Kommunikation und bietet seit 2005 hauptberuflich Seminare und Ausbildungen für Privatpersonen und Firmen an. Ihre Spezialität sind GFK-Vertiefungs- und Intensivseminare mit Outdoorcharakter. Seit 2007 begleitet Sie Teilnehmer*innen in Naturetreats in Osttirol, sowie in der Sahara oder auf Segelschiffen in der Nordsee.

Tel. +49 177 74 125 74

kontakt@empathy-first.com
www.empathy-first.com

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.naturetreat.de oder bei den TrainerInnen.

Organisatorisches

Termin 2022

Sommerretreat vom 22. bis zum 27. August 2022

Ihre Investition

Seminarbeitrag 590 EUR
zzgl. Übernachtung und Verpflegung für fünf Tage (40 - 45 EUR/Tag auf der Lienzer Hütte).

Anmeldung

Mit Ihrer Anmeldung (per Post, Fax oder E-Mail) und einer Anzahlung von 150 EUR ist Ihr Platz im Retreat reserviert und mit dem Erhalt der Anmeldebestätigung sicher gebucht. Mit der Anmeldebestätigung bekommen Sie von uns alle weiteren Informationen, sowie eine Anfahrtsbeschreibung und eine detaillierte Packliste.

Das Kleingedruckte

Sie können bis vier Wochen vor Beginn des Seminars kostenfrei zurücktreten, bezahlte Gebühren werden dann bis auf 25 EUR Bearbeitungsaufwand erstattet. Im Zeitraum zwischen vier Wochen und 14 Tagen vor Seminarbeginn behalten wir 50% des Seminarbeitrages ein, danach 100%. Wir sind auf sichere Einnahmen angewiesen, gleichzeitig möchten wir niemanden finanziell unnötig belasten, der kurzfristig, z. B. wegen Krankheit, nicht teilnehmen kann. Deshalb akzeptieren wir gerne eine/n Ersatzteilnehmer/in. Sollten Sie dabei Schwierigkeiten haben, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung, damit wir gemeinsam eine Lösung suchen können, die Ihre und unsere Bedürfnisse berücksichtigt. Bei weniger als sechs Anmeldungen behalten wir uns vor, das Seminar abzusagen. Ihre Zahlungen werden dann umgehend an Sie zurück überwiesen.

Naturetreat

Zur Ruhe kommen

Klarheit gewinnen

Neue Kraft schöpfen



Mit Achtsamkeit und
Gewaltfreier Kommunikation
in der Natur 2022



Das Naturretreat...

könnte das Richtige für Sie sein, wenn Sie...

- mit der Gewaltfreien Kommunikation vertraut sind und diese leben und vertiefen möchten
- bereit sind, die Gewaltfreie Kommunikation mit sich selbst, mit dem Du und dem Wir (in der Gruppe) zu leben
- Freude haben an einem intensiven Gemeinschaftserlebnis
- die Stille und Schönheit unberührter Natur genießen möchten
- Interesse daran haben, sich in Ruhe und Kontemplation den Themen zuzuwenden, die Ihnen wirklich am Herzen liegen
- die Ausdauer und Trittsicherheit haben, um zwei bis drei Stunden am Stück auf Bergpfaden zu wandern.



Gymnastik bei Sonnenaufgang

Worum geht es?

In unberührter Natur gestalten wir eine gemeinsame Woche, um zur Ruhe zu kommen und um uns mit neuer Kraft und Klarheit dem zuzuwenden, was uns wirklich wichtig ist.

Dabei nutzen wir verschiedene Selbstklärungs- und Heilungsprozesse der Gewaltfreien Kommunikation.



Stille und Schönheit der Natur

- **Meditation und Körperarbeit** helfen uns, Körper, Gefühle und Gedanken klar wahrzunehmen und mehr Ruhe, Gelassenheit und Entspannung in uns zu schaffen.
- **Prozessarbeit in einem geschützten Rahmen** ermöglicht empathischen Austausch, Klärung und Heilung.
- **Coaching- und Kleingruppengespräche** lassen uns Klarheit darüber gewinnen, wo wir aktuell stehen und was wir zukünftig privat und beruflich bewegen möchten.
- **Bewegung** in unberührter Natur wirkt auf Körper, Seele und Geist heilend, stärkend und harmonisierend.

Unser Zuhause in den Bergen



Die Lienzer Hütte

Die **Lienzer Hütte** in **Osttirol** liegt im Nationalpark Hohe Tauern umgeben von Wildbächen auf 1.977 m Höhe. Die Natur hier oben ist ideal, um das Unberührte, Wilde und Ursprüngliche in uns selbst wieder zu entdecken.

Kontakt: Georg und Berni Baumgartner,
Tel. +43(0)4852 – 699 66

www.lienzerhuette.com



Kleingruppen im „großen Seminarraum“