

## Info



Das zentrumRANFT ist ein Begegnungs- und Seminarhaus oberhalb des Sarnersees mit Sicht auf See und Berge. Es bietet allen Gästen vielseitige Impulse. **In und durch die Stille eine spirituell integrierte und solidarisch ausgerichtete Haltung zu leben, ist unser Ziel.** Achtsamer Umgang mit sich selbst und seinem Umfeld, **Meditationen, Kontemplationsschulungen, Yoga, Kursangebote, Begleitung von Auszeitgästen, Gespräche mit Einzelgästen** – unser Ort der Begegnung findet in einer Atmosphäre der Geborgenheit statt.

Informationen und Angebote unter: [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch)

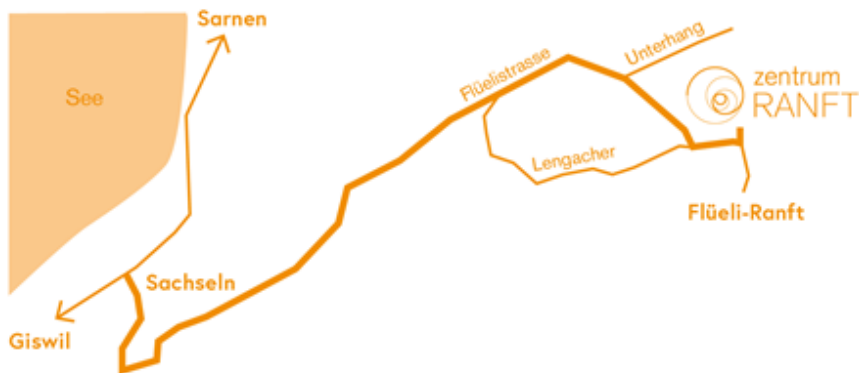
## Wo finden Sie uns?

### ÖV

Von Sachseln aus mit dem Postauto (Bus Nr. 351) bis zur Haltestelle «Flüeli-Ranft, St. Dorothea».

### Auto

Die Liegenschaft zentrumRANFT liegt unmittelbar beim Dorfeingang von Flüeli-Ranft. Begrenzte Anzahl Gästeparkplätze auf dem Areal oder weitere Grasparkplätze direkt im Dorf Flüeli-Ranft (ca. 4 Gehminuten).



14.-15. Mai 2022

## Gewaltfreie Kommunikation

Willst du Recht haben oder glücklich sein?

Simone Anliker

## Kursprogramm

### Samstag, 14. Mai 2022

10.00	Beginn Seminar
12.15	Mittagessen
anschliessend	Seminar
18.30	Abendessen

### Sonntag, 15. Mai 2022

08.15	Frühstück
anschliessend	Seminar
12.15	Mittagessen
anschliessend	Seminar
16.00	Ende des Seminars

## Kursleiterin



### Simone Anliker

LL.M., ist CNVC zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, zertifizierte NARM Trauma Practitioner (NeuroAffective Relational Model), iEMDR Coach und Buchautorin. Sie ist die Gründerin vom Global Dyad Meditation Project und Inhaberin von Compassion & Voice, einem internationalen Seminar- und Coachingunternehmen mit Sitz in der Schweiz.

Website: [www.simoneanliker.com](http://www.simoneanliker.com)

## Kursbeschreibung

### Inhalt

«Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Bewusstseinsprozess, der sich als Kommunikationsmethode getarnt hat.» - Kit Miller

Dieses Zitat drückt ziemlich genau aus, worum es in der Gewaltfreien Kommunikation geht. Sie ist in erster Linie eine Haltung und dann erst eine Technik.

Das zweitägige Einführungstraining ist eine Kombi von GFK I (Einführung) und GFK II (Ärgerseminar). Es vermittelt dir die Grundlagen der GFK und praktische Anwendung mit konkreten Beispielen aus dem Alltag.

Wir treffen uns fürs Wochenende und du wirst danach feststellen, dass du Aussagen weniger persönlich nimmst, mit deinem Ärger besser umgehen und verständnisvoller auf andere eingehen kannst.

- › Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- › Wie kann ich mitteilen, was mir wichtig ist, ohne andere zu verletzen?
- › Wie kann ich zuhören, ohne die Dinge persönlich zu nehmen?
- › Konstruktiver Umgang mit Ärger
- › Erkennen der eigenen Bedürfnisse

### Kurskosten

CHF 440 exkl. Verpflegung und Unterkunft

### Anmeldung

Die Platzzahl ist beschränkt, eine rasche Anmeldung sichert den Platz und eine gute Unterkunft.

Kursanmeldung, Zimmerreservation und Verpflegung via [zentrumRANFT](mailto:zentrumRANFT), 041 660 58 58, [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch) oder [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch)