Einladung zu einem Retreat in

Gewaltfreier Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg

18. – 23. August 2019 in Pratolungo (It) am Lago d'Orta

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

Und doch ... jeder Schritt hinterlässt auch einen unterschiedlich tiefen Abdruck

In einer nächtlichen Wachphase war er wieder einmal ganz präsent - mein "Walkabout" vor sechs Jahren. Allein hatte ich damals eine dreimonatige Wanderung durch Norddeutschland und die Niederlande unternommen. Und noch immer treten heute einzelne Orte oder ganze Passagen vor mein inneres Auge, als sei es gestern gewesen. Es ist, als könnte ich den ganzen Weg auch jetzt noch laufen, ohne mich zu verlieren.

Was hat dieses Erlebnis im Wortsinn so eindrücklich in mir verankert? Ich habe herausragende Momente von grosser Angst, zehrender Einsamkeit, spielerischer Leichtigkeit und manchmal beinahe ekstatischer Freude durchlebt. Vor allem aber bleibt mir, dass ich die ganze Zeit aufs Intensivste mit mir selbst, mit dem Wind, mit dem Regen, Hitze und Kälte, der Natur und den Menschen am Wegrand verbunden war. Es ist diese tiefe Verbundenheit, die ich bis heute spüre, die immer noch trägt.

Ein solches Erleben lässt sich nicht vorbestimmen oder planen. Und doch können wir Räume öffnen und Kräfte einladen, die solch "Wunder volle" Erlebnisse und prägende Transformationen möglich machen.

Vom **18. - 23. August 2019** möchte ich einen Raum öffnen und anbieten, der gehalten ist vom Geist, der Sprache und der Haltung des gewaltfreien Umgangs, wie ich sie von Marshall B. Rosenberg immer wieder erfahren habe.

Physisch liegt der Ort des Treffens im Centro d'Ompio in Pratolungo am Lago d'Orta in Oberitalien (Provinz Novara).

Der Ort lädt ein, unser inneres Erleben auch auf die Wahrnehmung und Gestaltung der Natur um uns herum auszudehnen. Von diesem Ort selbst geht eine eindrückliche Kraft aus. Alberto Weyeneth, der mich auf die Schönheit und Kraft dieses Platzes aufmerksam gemacht hat, wird uns speziell bei der Erkundung und der Wahrnehmung der Natur im und um das Centro begleiten und unterstützend zur Seite stehen.

Wenn DU Resonanz in dir spürst und wenn dies der richtige Ort, die passende Zeit ist, den nächsten Schritt auf DEINEM WEG zu tun, dann lass es mich wissen!

- Bitte wenden -

Einladung

In der Zeit von Sonntag, den 18.8. (16.30 h) bis Freitagmittag am 23.8. (14.00 Uhr) werden wir mit dem Modell der GFK arbeiten und es in Zwiegesprächen, Gruppengesprächen, bei Rollenspielen, Körperübungen und Aufstellungen anwenden. Wir werden in den Räumen des Centro's aber wann immer möglich auch im Freien arbeiten und verweilen.

In diesem Retreat werden wir uns empathisch unseren eigenen Empfindungen und Wahrnehmungen nähern. In der inspirierenden und belebenden Natur des Centro's und der Umgebung werden wir uns unsere Selbstwahrnehmung bewusst machen und vertiefen. Wir werden uns selbst zunehmend spüren und Klarheit gewinnen, was unsere tieferen Bedürfnisse sind. Schritt für Schritt werden wir versuchen der Erfüllung unserer Bedürfnisse näher zu kommen. Wir wollen erleben, was Marshall Rosenberg als grundlegend für die Gewaltfreie Kommunikation empfiehlt: „Don't do anything that isn't play". Mit Leichtigkeit, kraftvoll und freudvoll werden wir erahnen und erproben, wie sich der Umgang mit uns selbst und mit anderen Menschen anfühlt, wenn wir uns selbst und andere weniger be- und verurteilen und statt dessen empathisch für uns selbst und andere neue Räume öffnen.

GFK-Kenntnisse und -Erfahrungen sind für dieses Seminar erwünscht. Bitte melde dich bei mir (Kontaktadresse siehe unten), wenn du nicht sicher bist, wo du diesbezüglich stehst und ob dies ein passendes Angebot für Dich ist. Sollte dir diese Einladung Lust machen auf fünf Tage gemeinsamen empathischen Seins und Erforschens melde dich bitte bei mir. In der Fusszeile sind meine Kontaktdaten aufgeführt.

Leitung der Tage: Michael Dillo – Zert. Trainer in Gewaltfreier Kommunikation und Assessor des CNVC (Center for Nonviolent Communication): Ich habe vor 22 Jahren die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall B. Rosenberg kennengelernt. Seitdem begleitet mich die GFK ich meinen Weg, auf dem ich mich an erfüllenden und nährenden Verbindungen zu mir selbst und zu anderen orientiere. Dieser Weg hat mich verändert, genährt und bereichert. Wenn ich heute Menschen einlade, mich zu begleiten, mich anbiete sie zu begleiten, dann um uns gegenseitig zu nähren und bereichern.

Finanzieller Beitrag: 400 – 600 CHF (Beitrag ohne Unterbringung und Verpflegung). Sollte der finanzielle Beitrag dich von der Teilnahme abhalten, können wir gerne darüber sprechen.

Ort: Das Centro d'Ompio liegt in Pratolungo am Lago d'Orta in Oberitalien in der Provinz Novara: Via Pratolungo 47, 28028 Pratolungo NO (https://www.ompio.org/de/). Ich nenne dir auf Anfrage gerne die Kontaktadresse der Mitarbeiterin vom Centro d'Ompio, mit der du besprechen kannst, welche Unterbringung & Verpflegung du wünschst. Die Möglichkeiten reichen vom Zeltplatz bis zum Einzelzimmer mit Bad/WC. Das Centro bietet eine vegetarisch/vegane Vollverpflegung an.

Anmeldung: Bitte mit Name und Kontaktadresse formlos per Mail an info@frei-raeume.ch oder Tel./per SMS an +41 79 743 77 63.

herzliche Grüsse

Michael Dillo (zert. Trainer & Assessor des CNVC)

THE CENTER FOR NONVIOLENT COMMUNICATION ®

michael dillo • Blumensteinweg 22, CH – 4500 Solothurn • +41 79 743 77 63 •
www. frei-raeume.ch • info@frei-raeume.ch