



## Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

**Suchst du mehr miteinander statt gegeneinander?  
Wünschst du dir Wege um respektvoll und achtsam mit deinen Mitmenschen,  
deinen Kindern, deinem Umfeld zu kommunizieren? Möchtest du dich so  
ausdrücken, dass du mit deinen Anliegen wirklich verstanden wirst?  
Möchtest du liebevoller mit dir selber sein?**

Wir starten mit unserer Übungsgruppe einen neuen Zyklus und es gibt noch freie Plätze. Ich freue mich, wenn du mit uns üben und lernen magst ☺ Da einige schon länger dabei sind, ist mindestens ein GFK- Einführungskurs oder eine GFK- Übungsgruppe als Grundkenntnis erwünscht. Am 25. März 23 biete ich einen Einführungskurs in GFK an, siehe Ausschreibung auf [empathie-quelle.ch](http://empathie-quelle.ch). Frage bei mir nach, falls du unsicher bist.

Die Kursstunden können für die Zertifizierung beim CNVC angerechnet werden.

Während den Treffen wollen wir Themen der Gewaltfreien Kommunikation anhand von Übungen vertiefen und an konkreten Situationen aus deinem Alltag üben.

In insgesamt 6 Treffen können wir üben und vertiefen. Die Treffen sind jeweils am Mittwochabend von 18:30 bis 21:00 Uhr.

**Daten:** 2023: 26. April / 24. Mai / 14. Juni / 30. August / 20. Sept. / 8. November.

**Kosten:** Ich bitte dich um einen Beitrag von 310.-, welcher im Voraus bezahlbar ist.

**Ort:** In der Praxis von Daniela Ellenberger, Jurastrasse 9, 3013 Bern.

**Teilnehmeranzahl:** Mindestens sechs Personen, maximal zwanzig.

Magst du dabei sein?

Ich freue mich auf deine Anmeldung auf [www.empathie-quelle.ch](http://www.empathie-quelle.ch)



Hast du noch Fragen? Melde dich per Mail via [andrea.spring@empathie-quelle.ch](mailto:andrea.spring@empathie-quelle.ch)

Herzlich  
Andrea Spring,

[www.empathie-quelle.ch](http://www.empathie-quelle.ch)

