

Gesund im Alltag und Beruf durch Yoga und Gewaltfreie Kommunikation im Kontext wachsender gesellschaftlicher Anforderungen

Was haben Yoga und die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg miteinander zu tun? Sie ergänzen einander!

Das Ursprungswort der GFK, **Gewaltlosigkeit** / Gewaltfreiheit (sanskrit: ahimsa) ist eines der Grundprinzipien des **Yoga**. Auf diesem Prinzip baut Rosenberg sein **Modell der 4 Schritte** als „Sprache des Herzens“ auf.

Rosenbergs Menschenbild ist geprägt von einem umfassenden ethischen Verhalten, das der Jahrtausende alten Yogaphilosophie entspricht. In der westlichen Yogawelt tritt diese Philosophie oftmals in den Hintergrund, da landläufig Yoga mit – teils sehr herausfordernden – Körperhaltungen (sanskrit: asanas) verbunden wird. Dabei gerät das ursprüngliche Ziel des Yoga, den Geist zur Ruhe zu bringen, indem wir z.B. Beobachter*innen unserer Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse werden, in den Hintergrund. Die Kunst des Beobachtens ist der 1. und wichtigste Schritt des GFK-Modells.

In dem Seminar werden die 4 Schritte der GFK (Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, Bitten) in Verbindung des **achtgliedrigen Pfades des Patanjali**, dem „Urvater des Yoga“, vermittelt und geübt. Schwerpunkt liegt in der **Kompetenzerweiterung** des eigenen **Kommunikations- und Sprachverhaltens bei Konflikten** durch die Sensibilisierung für einen achtsamen Umgang mit sich selbst sowie im beruflichen, gesellschaftlichen und privaten Umfeld.

Mit Körper- und Atemübungen aus dem **Yoga**, **Achtsamkeitsmethoden** sowie einem **Einstieg in die GFK** werden Ressourcen und Potenziale aktiviert, um die eigenen Widerstandskräfte zu stärken und zugleich entspannter und vitaler durchs Leben zu gehen.

Neben der Yogapraxis bestehen die Arbeitsmethoden aus Übungen zur Körperwahrnehmung, Kurzvorträgen und -videos zur Einführung in die Thematik, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Diskussions- und Reflexionsrunden im Plenum.

Dieses Seminar ist vom **Hessischen Ministerium als 5-tägiger Bildungsurlaub** anerkannt. Die geplanten Termine finden Sie unter der Rubrik „Termine“.

Das Seminar kann ebenso von Institutionen in gekürzter Form und individuellen Wünschen entsprechend gebucht werden. Bitte sprechen Sie mich hierzu gerne an!