

# Organisatorisches

**Termin:** 4. - 8. Mai 2026

**Ort:** Yogastudio Kleinseelheim

**Leitung:** Anja Gretzschel & Peter Hoenen

# Anmeldung & Kontakt

Yoga - Coaching - Training Kleinseelheim

Teichstraße 6; 35274 Kirchhain

✉ Kontakt@yogaundcoaching-ksh.de

☎ 0160 99115130

🌐 [www.yogaundcoaching-ksh.de](http://www.yogaundcoaching-ksh.de)



**Teilnahmegebühr:** 480 €

Frühbucherpreis: 420 € (bis 31.12.2025)

inkl. Seminarunterlagen, Material für die  
Yogapraxis sowie Kaffee & Tee

## Hinweis zur Anerkennung:

Der Bildungsurlaub ist beim zuständigen  
Ministerium zur Anerkennung eingereicht. Die  
Rückmeldung steht aktuell noch aus – wir  
halten dich auf dem Laufenden.

**ist anerkannt!**



*Zitat:*

*"Gewaltfreie Kommunikation und Yoga haben  
mir geholfen, auch in stressigen Situationen  
mit mir selbst verbunden zu bleiben und  
Konflikte klarer zu sehen."*

Teilnehmerin eines früheren Seminars

## Konflikte meistern: Innere Stärke und klare Kommunikation

Bildungsurlaub mit  
Gewaltfreier Kommunikation  
& Yoga



Innehalten und wertschätzend  
kommunizieren

In einer Zeit gesellschaftlicher Spannungen und beruflicher Herausforderungen ist die Fähigkeit, Konflikte konstruktiv zu lösen, wichtiger denn je.

Dieser Bildungsurlaub unterstützt dich dabei, innere Stabilität zu entwickeln und in angespannten Situationen bewusst und wirksam zu kommunizieren.

## Was dich erwartet



- Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg
- Yoga- und Atemübungen zur Stärkung von Körper und Geist
- Achtsamkeitsmethoden zur Selbstwahrnehmung und Stressregulation
- Praktische Konfliktlösungsstrategien für Beruf, Alltag & Gesellschaft
- Impulse & Austausch: Kurzvorträge, Gruppenarbeiten, Reflexion



## Persönlicher Rahmen - kleine Gruppe

Das Seminar findet in unserem gemütlichen Fachwerkhaus, Hof sowie in der näheren Umgebung statt.

Mit maximal 10 Teilnehmenden schaffen wir eine vertrauliche Atmosphäre, in der echtes Lernen und tiefer Austausch möglich sind.



Wir, Anja Gretzschel & Peter Hoenen, arbeiten seit Jahren als Paar & Team mit diesem Format und bringen unsere Erfahrungen aus der GFK- und Yoga-Praxis mit ein – als Lernende und Lehrende.