

Organisatorisches

Termin: 4. - 8. Mai 2026

Ort: Yogastudio Kleinseelheim

Leitung: Anja Gretzschel & Peter Hoenen

Teilnahmegebühr: 480 €

Frühbucherpreis: 420 € (bis 31.12.2025)

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

Hinweis zur Anerkennung:

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

ist anerkannt!



Anmeldung & Kontakt

Yoga - Coaching - Training Kleinseelheim

Teichstraße 6; 35274 Kirchhain

E-Mail: Kontakt@yogaundcoaching-ksh.de

Telefon: 0160 99115130

Internet: www.yogaundcoaching-ksh.de



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

Bildungsurwahl 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.