

Mit vollen Segeln ins volle Leben

Eine Woche gemeinsam Segeln vor der niederländischen Küste
in der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation
vom 7. – 13. August 2022



Die Nordsee

Die Nordsee ist bekannt für Ihre starken Gezeiten Ebbe und Flut, wodurch das friesische Wattenmeer entstanden ist, das 2009 von der UNESCO als Weltnaturerbe anerkannt wurde (ebenso wie der Grand Canyon und das Great Barrier Reef).

Eine Vielzahl von Säugetieren, Fischen, Vögeln und wirbellosen Tieren hat sich neben verschiedenen Pflanzenarten an diesen ungewöhnlichen Lebensraum angepasst. Neben Seehunden und Kegelrobben ist der Schweinswal in der Nordsee weit verbreitet. Unzählige Möwen-, Enten- und Gänsearten, sowie spezialisierte Vögel, wie der Austernfischer, der Säbelschnäbler und die Pfeifente sind im Nationalpark zuhause.

Zu den beliebtesten Fischarten der Nordsee gehört Hering, Sprotte, Kabeljau, Makrele, Sandaal und natürlich die Nordseegarnele. Aber besonders die Plattfische der Nordsee, wie Scholle, Flunder, Steinbutt oder Seezunge sind bekannt und beliebt. Wegen ihres hohen Fettgehalts gelten sie als besondere Delikatesse.

Zielgruppe, Teilnahmevoraussetzungen und TeilnehmerInnenzahl

Dieses Seminar ist für alle diejenigen geeignet, die die Nordsee lieben oder kennen lernen möchten und Freude am Segeln und an einem gemeinsamen „Abenteuer“ haben (oder „schon immer einmal einen Segeltörn machen wollten“).

Das Seminar ist ebenso offen für TeilnehmerInnen, die die Gewaltfreie Kommunikation schon seit langem kennen und möglicherweise bereits eine TrainerInnenausbildung absolviert haben oder/und im Zertifizierungsprozess stehen, wie auch für InteressentInnen, denen die Gewaltfreie Kommunikation erst vor kurzem begegnet ist, die aber schon erste Erfahrungen mitbringen, z.B. aus einem Einführungs- oder Aufbauseminar, aus der Teilnahme an einer Grundausbildung oder durch den Besuch einer Übungsgruppe. Wir freuen uns über TeilnehmerInnen, die sich dafür interessieren, die Gewaltfreie Kommunikation nicht nur als Technik „anzuwenden“, sondern als Haltung miteinander zu leben (auch in herausfordernden Situationen). TeilnehmerInnen, die bereits erste Erfahrungen damit gemacht haben, dass die Gewaltfreie Kommunikation einen wertvollen Beitrag zu ihrer Selbstheilung leisten kann - als Voraussetzung für ein friedvolles Miteinander in der Gesellschaft – sind ebenso willkommen wie TeilnehmerInnen, die noch keine Erfahrungen in dieser Richtung mitbringen. Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, damit wir ein erstes (Kennenlern-) Gespräch führen können. Was für uns zählt, ist Ihre Begeisterung, dabei zu sein.

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 12 Personen (je nach aktuellen Coronavorschriften).



„Das Meer ist einfach viel zu schön, um es nur so selten zu sehen!“

Seminarziele

Wir möchten Ihnen mit diesem Seminar Wege aufzeigen...

- wie Sie ihr Bedürfnis nach Lernen, Abenteuer, Gemeinschaft, persönlichem Wachstum, Naturerleben und Erholung „unter einen Hut bringen können“
- mehr Mut und Selbstvertrauen zu entwickeln, um Angelegenheiten anzusprechen, die Sie gerne anders hätten
- wie Sie noch mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge in ihr tagtägliches Leben integrieren können
- um Reaktionen, die Sie bei anderen auslösen, gelassener zu nehmen und mit Ihren eigenen Reaktionen bewusster umzugehen
- wie Sie Urteile gegen sich selbst oder andere in liebevolles Mitgefühl zu verwandeln
- um Alternativen zu Ihren gewohnheitsmäßigen - und manchmal kontraproduktiven - Lebens- und Verhaltensmustern zu finden und zu etablieren
- wie Sie ihr Handlungsspektrum so erweitern können, dass Sie auch in herausfordernden Situationen die Gewaltfreie Kommunikation „parat“ haben
- sogenannte „Trigger“ als willkommene Lern- und Wachstumschance zu sehen und souveräner damit umzugehen
- um Schmerz in die lebendige Energie der Bedürfnisse zu verwandeln

Außerdem bieten wir **TrainerkandidatInnen im Zertifizierungsprozess** die Gelegenheit sich einzubringen, das Seminar mitzugestalten und ein differenziertes Feedback zu erhalten.



Erstaunte Kegelrobbe

Mögliche Seminarinhalte und Ablauf des Tages

Am Anreisetag, Sonntag, der 7. August 2022, gibt es genug Zeit und Raum, damit sich alle TeilnehmerInnen auf die neue Situation einstellen und ankommen können. Wenn alle Teilnehmer*innen eingetroffen sind und das Gepäck verstaut ist, gibt der Schiffer und die Crew erste Instruktionen und wir üben verschiedene Manöver im Hafen - sozusagen „im Trocknen“ – denn am späten Nachmittag oder am Montag wollen wir mit der ersten Flut gleich losfahren.

Sonntag bis Samstag werden wir täglich zusammen segeln, kochen, essen, aufräumen, putzen, schwimmen, Ausflüge ins Watt machen, Hafenkneipen besuchen und vermutlich viel Spaß miteinander haben. Darüber hinaus leiten wir – zu festgelegten Zeiten - verschiedene Prozesse und Übungen der Gewaltfreien Kommunikation an, die Sie anschließend, anhand Ihrer eigenen Themen, im Plenum oder in Kleingruppen üben können, wie z.B.:

- Einen authentischen Dialog führen, in Gesprächen mitfühlend mit sich selbst und anderen sein
- Klarheit gewinnen: Wann ist mein Selbstaussdruck „giraffisch“, wann eher „wölfisch“? Was „triggert“ mich?
- Mit empathischer Präsenz zuhören, ohne Mitleid und Ratschläge
- Selbstempathie, Mitgefühl mit mir selbst entwickeln, mich selbst liebevoll annehmen
- Umgang mit Ärger, Schuld und Scham; die Botschaft hinter diesen Gefühlen erforschen
- Gewaltfreie Kommunikation mit dem inneren Team, Mediation der inneren Stimmen
- Arbeit mit Glaubenssätzen und Denkmustern, die uns davon abhalten, aus unserer vollen Kraft und Lebendigkeit zu leben
- Feiern und Trauern im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation
- Konsensuale Entscheidungsfindung im Team

Das Seminar endet am Sa., den 13. August 2022 im Laufe des Tages (je nach Tide). Am Freitag Abend findet natürlich ein kleines Abschiedsfest statt.



Trockenfallen mitten im Meer

Anreise nach Harlingen

Anreisetag ist Sonntag, der 7. August 2022, ab 14:00 Uhr. Wir starten in Harlingen in Holland um dann rund um die westfriesischen Inseln zu segeln. Eine genaue Anreisebeschreibung, sowie eine Packliste erhalten Sie mit der Anmeldung.



Unser Schiff

Die Zweimastjalk Aagtje ist 23,65 m lang und 5,45 breit, mit einem Tiefgang von 1 Meter und insgesamt einer Segeloberfläche von 250 Quadratmetern und wiegt 80 Tonnen.

Die Aagtje ist ein Plattbodenschiff mit Schwertern die elektisch bedient werden. Das Steuer wird über eine Hydraulikpumpe bedient und ist somit leicht zu handhaben.

Die Kombüse ist komplett ausgestattet mit zwei Kühlschränken a 360 Liter, Gefriertruhe, Backofen, Gasherd mit vier großen Brennern und Kaffeemaschine.

Der Aufenthaltsraum ist geräumig und erstreckt sich über zwei Ebenen. Gegenüber der Kombüse steht ein großer Tisch mit einer komfortablen Sitzecke. Auf der unteren Ebene befindet sich ein Klavier und daneben eine Sitzecke mit Tisch, sowie Radio, CD-Spieler, Piano und Internetanschluss (gegen Bezahlung).

Die Kabinen haben alle unter dem Bett Stauraum und ein kleines Regal. Die Betten sind alle mindestens 2 m lang und mindestens 75 cm breit. Es gibt sechs Zweibettkabinen und zwei Dreibettkabinen, 230 Volt-Steckdosen sowie Waschbecken mit Warm- und Kaltwasser, Zentralheizung, Bettdecken und Kissen mit Bettwäsche. Handtücher und Geschirrtücher auf Anfrage.

Die Sanitären Einrichtungen sind modern, sauber und geräumig mit drei Toiletten und zwei Duschen.

<https://www.aagtje.nl/de>



Die Trainierenden



Esther Gerdts

Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Assessorin CNVC, Mediatorin BM, Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung FH, Moderatorin für Restorative Circles

www.empathy-first.com

Tel. +49 89 502 85 65

kontakt@empathy-first.com

„Ich genieße es, Menschen zu unterstützen, mit sich selbst und anderen in Frieden und authentisch in der Begegnung zu sein. Ich liebe Seminare mit Abenteuercharakter.“

Die Kombination aus intensiven GFK-Lernprozessen und der Gemeinschaft auf einem Segelschiff ist aus meiner Sicht ideal, um nachhaltige persönliche Weiterentwicklung, Selbstreflexion, sowie Ruhe und Erholung sicherzustellen. Ich freue mich auf eine Woche voller spannender Erfahrungen.“



Johannes Henn

Zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation und Assessor CNVC, Mediator für Paare, Gruppen und Teams, Trauerredner und -begleiter

www.friedenschliessen.de

Tel. +49 421-222 922 04

johannes.henn@friedenschliessen.de

Johannes Henn ist seit 35 Jahren selbständig und hat 12 Jahre in Italien gelebt

„Meine Ausbildung und Entwicklung geht immer weiter: Sie scheint mir ein fortlaufender - lebenslanger - Prozess, der mich über die regelmäßige Teilnahme an Seminaren und Supervisionen immer weiter bringt in Richtung Wertschätzung und Achtsamkeit und meine Kompetenzen erweitert. So integriere ich systemische Tools und lösungsorientierte Mediationstechniken genauso wie verbindungschaftende Gruppenrituale in meine Arbeit.“



Seminarbeitrag und Anmeldung

Wir bitten um einen Seminarbeitrag von 1.390 € pro Person. Darin enthalten ist das Honorar für die Trainer*innen und die Schiffsbesatzung, ein anteiliger Beitrag für die Miete des Schiffes, Hafengebühren, Kurtaxe, Diesel, Gebühren für das Ankern im Nationalpark Wattenmeer, Haftpflichtversicherung, sowie Übernachtung in Zwei-/Dreibettkabinen und mehrere Mahlzeiten am Tag. Die Zutaten hierfür werden von uns im Vorfeld regional und vollwertig eingekauft. Das gemeinsame Kochen, inklusive Vor- und Nachbereitung ist Teil des Seminars. *Nicht* enthalten sind die Kosten für Alkohol an Bord (gibt es zum Selbstkostenpreis) und die Kosten für Besuche in Hafenkneipen.

Bitte melden Sie sich telefonisch oder schriftlich bei Esther Gerdts oder Johannes Henn an. Sie erhalten – solange es noch freie Plätze gibt – eine Bestätigungs-E-Mail mit allen weiteren Informationen.

Mit einer Anzahlung von 250 EUR ist Ihr Seminarplatz sicher gebucht.



Rücktrittsregelung (Das Kleingedruckte)

Sie können bis zum 7. Juni 2022 kostenfrei zurücktreten, der bezahlte Seminarbeitrag wird dann - bis auf eine Bearbeitungsgebühr von 30,00 EUR – umgehend an Sie zurück erstattet. Ab zwei Monate vor Beginn des Seminars bis ein Monat vorher behalten wir die Hälfte des Seminarbeitrages ein, ab dem 30. Tag vor Seminarbeginn, bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Verlassen ist der gesamte Beitrag fällig, unabhängig von den Gründen. Wir sind auf sichere Einnahmen angewiesen, gleichzeitig möchten wir niemanden finanziell unnötig belasten, der/die kurzfristig, z. B. aus Krankheitsgründen, nicht teilnehmen kann. Deshalb akzeptieren wir gerne - ohne weitere Kosten - eine/n Ersatzteilnehmende/n. Sollten Sie dabei Schwierigkeiten haben, setzen Sie sich bitte umgehend mit uns in Verbindung, damit wir gemeinsam nach einer Lösung suchen können, die sowohl Ihre als auch unsere Bedürfnisse berücksichtigt. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, die im Krankheitsfall für den Ausfall der Seminaregebühren/Unterkunfts-/Verpflegungskosten eintritt.

Anmeldeformular

Bitte einscannen und emailen an johannes.henn@friedenschliessen.de (Johannes) oder kontakt@empathy-first.com (Esther)

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Intensivwoche in Gewaltfreier Kommunikation „Mit vollen Segeln ins volle Leben“ vom 7. – 13. August 2022 auf der Aagtje an.

Vorname Name _____

Straße _____

Plz Ort _____

Telefonnummer _____

E-Mail _____

Ich habe die Anzahlung von 250 € auf folgendes Konto überwiesen (bitte ankreuzen):

| | | |
|--|------|---|
| <input type="checkbox"/> Esther Gerdts ETHIK BANK | oder | <input type="checkbox"/> Johannes Henn Bremer Bank |
| IBAN DE 72 830 944 95 000 31 598 41 BIC GENODEF1ETK | | IBAN DE BIC |

(Der Beitrag enthält 19% Mehrwertsteuer).

Den Restbetrag überweise ich gesamt oder in Raten bis zum 14. Juni 2022 auf das gleiche Konto. Ich habe die Rücktrittsregelung gelesen und bin damit einverstanden. Am Ende der Vertiefungswoche erhalte ich eine Rechnung mit Mwst. und eine Teilnahmebestätigung als Fortbildungsnachweis.

Ort, Datum

Unterschrift