

## Organisatorisches

Eine **ausführliche Seminarbeschreibung** erhalten Sie auf Anfrage oder als **DOWNLOAD** auf unseren Webseiten.

Anreise: So. 7. August 2022 ab 16:00 Uhr

Abreise: Sa. 13. August 2022 im Laufe des Tages (je nach Tide) voraussichtlich nach dem Mittagessen.

### Seminarbeitrag und Anmeldung

Seminarbeitrag 1.390 €

(in diesen Beträgen ist das Honorar für die Trainerinnen und für die Schiffsbesatzung enthalten, sowie ein anteiliger Beitrag für die Miete des Schiffes, Hafengebühren, Kurtaxe, Diesel, Gebühren für das Ankern im Nationalpark, Haftpflichtversicherung, Übernachtung in Zwei-/Dreibettkabinen und mehrere Mahlzeiten pro Tag).

*Nicht* enthalten sind die Kosten für Bier/Wein zum Abendessen (gibt es zum Einkaufspreis) und die Kosten für Besuche in Hafenkneipen.

*Mit einer Anzahlung von 250 EUR und dem Erhalt der Anmeldebestätigung 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 35,00 EUR umgehend an Sie zurück erstattet. Ab zwei Monaten vor Beginn des Seminars bis einen 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 Seminargebühren/Unterkunftskosten eintritt.

## Weitere Informationen erhalten Sie bei den TrainerInnen:



**Esther Gerdts**  
Stockdorf

Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Assessorin CNVC, Mediatorin BM, Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung

[www.empathy-first.com](http://www.empathy-first.com)

Tel. +49 89 890 42 313

[kontakt@empathy-first.com](mailto:kontakt@empathy-first.com)

Esther Gerdts ist 1959 in Hamburg geboren und aufgewachsen und lebt seit 1979 in München, bzw. seit 2014 in Stockdorf bei München.

„Ich genieße es, Menschen zu unterstützen, mit sich selbst (und anderen) in Frieden und authentisch und lebendig in der Begegnung zu sein. Die Kombination aus gelebter Gewaltfreier Kommunikation und einem gemeinsamen Segelabenteuer ist aus meiner Sicht ideal, um persönliche Weiterentwicklung und Selbstreflexion, sowie Erholung und das Bedürfnis nach Freiheit und Abenteuer sicherzustellen.“

„Wir freuen uns auf eine erfahrungsreiche Woche mit euch.“



**Johannes Henn**  
Bremen

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

[www.friedenschliessen.de](http://www.friedenschliessen.de)

Tel. +49 421 222 922 04

[johannes.henn@friedenschliessen.de](mailto: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 verbindungsaffende Gruppenrituale in meine Arbeit.“

# Mit vollen Segeln ins volle Leben

## Intensivwoche in Gewaltfreier Kommunikation auf einem Traditionssegler



**vom 7. - 13. August 2022**  
**vor der niederländischen Küste**



## Segeln vor der Niederländischen Küste

2009 ist das Wattenmeer zum UNESCO-Weltnaturerbe ernannt worden, ein in der Welt einzigartiges Naturschutzgebiet. Wetter, Wind und Wasser zaubern hier eine raue Natur hervor, die durch unvergleichliche Schönheit besticht. Man kann hier buchstäblich beobachten, wie sich die Grenze zwischen Land und Wasser fortlaufend verschiebt. Eine Vielzahl von Säugetieren, Fischen, Vögeln und wirbellosen Tieren hat sich neben verschiedenen Pflanzenarten an diesen ungewöhnlichen Lebensraum angepasst.

Unser Schiff, die Aagtje ist ein komfortables, modernes, sicheres Schiff für maximal 18 Personen. Es gibt eine professionelle Kombüse, sanitäre Einrichtungen, zwei Salons, ein Piano und viele kleine Extra's...

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

Auf unserem Schiff ist Achtsamkeit und Wachheit gefragt, sowohl bei einer Flaute als auch bei kräftigem Wind. Wir leben (und lernen) eine Woche lang zusammen auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation, werden möglicherweise so manches Abenteuer miteinander bestehen und vermutlich jede Menge Spaß dabei haben.



## Mögliche Themen und Inhalte des Seminars

- Einen authentischen Dialog führen, in Gesprächen mitfühlend mit sich selbst und anderen sein
- Klarheit gewinnen: Wann ist mein Selbstausdruck „girafisch“, 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 agieren
- Feiern und Trauern im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation
- Konsensuale Entscheidungsfindung im Team

## So arbeiten wir

Vom „Workshop“ zum „Playshop“

Je nach Wind, Wetter und Gezeiten (und den individuellen Bedürfnissen der TeilnehmerInnen) gestalten wir die Woche in gegenseitigem Einvernehmen so, dass die Bedürfnisse aller Beteiligten möglichst berücksichtigt werden. **Unsere Skipper und die Trainer\*innen geben einen Rahmen vor und Sie entscheiden jeweils, woran Sie sich beteiligen möchten. Das Thema Sicherheit ist immer das oberste Gebot.**

Wir legen Wert auf eine geschützte Atmosphäre, auf Achtsamkeit und gegenseitiges Vertrauen. Unsere Intention ist es, sowohl Raum zu schaffen für Ernsthaftigkeit und Tiefe, als auch für Frohsinn, spielerische Leichtigkeit und Humor.

## Dieses Seminar ist geeignet für Sie, wenn Sie...

- Interesse und Freude daran haben, sich auf ein Segelabenteuer auf der Nordsee einzulassen, das Wattenmeer lieben und gerne mit Gleichgesinnten zusammen sind.
- sich bereits mit der Gewaltfreien Kommunikation beschäftigt haben, z.B. in Einführungs- und Vertiefungsseminaren, durch die Teilnahme an einer Grundausbildung oder durch den regelmäßigen Besuch einer Übungsgruppe, oder **KandidatIn im Zertifizierungsprozess sind.**
- sich dafür interessieren, die Bewusstseinshaltung, die der Gewaltfreien Kommunikation zugrunde liegt, in Ihr Leben zu integrieren.
- mit uns die Auffassung teilen, dass Selbsteilung und die Fähigkeit, authentisch aus der eigenen Kraft zu leben, wichtige Fundamente für ein friedvolles und lebensdienliches Miteinander in der Gesellschaft sind.

Maximale Teilnehmer\*innenzahl: 12 Personen.



„Das Meer ist keine Landschaft, es ist das Erlebnis der Ewigkeit.“

Thomas Mann