

GFK und Segeln auf der Aagtje

Eine Woche gemeinsam Segeln vor der niederländischen Küste
in der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation
vom 26. August - 1. September 2023



Die Nordsee

Die Nordsee ist bekannt für Ihre starken Gezeiten Ebbe und Flut, wodurch zwischen dem Festland und den vorgelagerten Inseln das friesische Wattenmeer entstanden ist, das 2009 von der UNESCO als Weltnaturerbe anerkannt wurde.

Darauf schippern wir umher und laufen je nach Wind und Wetterlage einige der hübschen holländischen Nordseeinseln an. Tagsüber segeln wir, machen zwischendurch GFK, erledigen das Kochen und die Nachbereitung der Mahlzeiten - oder machen auch mal gar nichts und entspannen uns nur. In der Vergangenheit erreichten wir dann gegen Abend mal Ameland, mal Terschelling, Schiermonnikoog oder Vlieland. Wenn es geklappt hat, sind wir auch auf einer Sandbank trockengefallen und konnten Miesmuscheln und Austern suchen.

Und wenn es oben heißt: wir segeln, dann bedeutet das eigentlich: die Aagtje segelt - wir helfen, die Segel ein- und auszupacken, sie zu setzen und erledigen weitere Handgriffe, die die Skipper unterstützen. Bisher jedenfalls alles total entspannt und gesellig.

Zielgruppe, Teilnahmevoraussetzungen und Teilnehmer*innenzahl

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*“). Vorkenntnisse im Segeln sind nicht erforderlich.

Neben dem Segeln geht es natürlich um Gewaltfreie Kommunikation. Hier freuen wir uns über Teilnehmer*innen, die lernen und erproben wollen, die GFK nicht nur als Technik „anzuwenden“, sondern als Haltung miteinander zu leben. Daher richtet sich das Seminar sowohl an Teilnehmer*innen, die die Gewaltfreie Kommunikation schon seit langem kennen und möglicherweise bereits eine Trainer*innenausbildung absolviert haben oder/und im Zertifizierungsprozess stehen. Gleichzeitig heißen wir auch Interessent*innen, denen die Gewaltfreie Kommunikation erst vor kurzem begegnet ist und vielleicht schon erste Erfahrungen mitbringen herzlich willkommen - ebenso wie Menschen, die GFK noch gar nicht kennen und schlicht neugierig auf eine neue Erfahrung sind.

Ruf uns gern an, wenn Du Interesse an einer Teilnahme hast und dabei im Zweifel bist, ob dieses Angebot das „Richtige“ für Dich ist!

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 12 - 14 Personen.



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

Seminarziele

Dieses Seminar möchte...

- Dein Bedürfnis nach Lernen, Abenteuer, Gemeinschaft, persönlichem Wachstum, Naturerleben und Erholung „unter einen Hut bringen“
- Dir helfen, Mut und Selbstvertrauen zu entwickeln, um Angelegenheiten anzusprechen, die Du gerne anders hättest
- Dir zeigen, wie Du Achtsamkeit und Selbstfürsorge in Dein tagtägliches Leben integrieren kannst
- Dich darin unterstützen, Reaktionen, die Du bei anderen auslöst, gelassen zu nehmen und mit Deinen eigenen Reaktionen bewusst umzugehen
- zeigen, wie Du Urteile gegen Dich selbst oder andere in liebevolles Mitgefühl verwandeln kannst
- Dich anregen, Alternativen zu Deinen gewohnheitsmäßigen - und manchmal kontraproduktiven - Lebens- und Verhaltensmustern zu finden und zu etablieren
- Konflikte als willkommene Lern- und Wachstumschance zu sehen und souverän damit umzugehen



Mögliche Seminarinhalte und Ablauf der Tage

Am Anreisetag, Samstag, den 26. August 2023, gibt es genug Zeit und Raum, sich auf die neue Situation einzustellen und anzukommen. Wenn alle eingetroffen sind und das Gepäck verstaut ist, geben die Skipper uns erste Instruktionen und vielleicht üben wir auch schon verschiedene Manöver oder Handgriffe im Hafen - sozusagen „im Trocknen“, denn am späten Nachmittag oder am Sonntag wollen wir mit der ersten Flut gleich losfahren.

Wir werden täglich zusammen segeln, kochen, essen, aufräumen, putzen, schwimmen, Ausflüge ins Watt machen, oder Hafenkneipen besuchen und vermutlich viel Spaß miteinander haben. Darüber hinaus treffen wir uns zu unterschiedlichen Zeiten, die sich nach Wind und Wetter und den Ansagen der Skipper richten, im Plenum oder in Kleingruppen, um uns in der GFK zu üben.

Mögliche Themen dabei könnten sein:

- Einen authentischen Dialog führen, in Gesprächen mitfühlend mit sich selbst und anderen sein
- Mit empathischer Präsenz zuhören
- Mitgefühl mit sich selbst entwickeln, sich selbst liebevoll annehmen (Selbstempathie)
- 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 Bedauern im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation



Anreise nach Harlingen

Wir treffen uns am Samstag, den 26. August 2023 ab 12 bis spätestens 14 Uhr an der Aagtje. Wir starten dann ab 14 Uhr (je nach Tide) in Harlingen und beginnen unsere Reise durchs Wattenmeer zu den Westfriesischen Inseln. Eine genaue Anreisebeschreibung sowie eine Packliste erhältst Du rechtzeitig vor Reisebeginn.



Unser Schiff

Die Zweimasttjalk 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 à 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 und CD-Spieler und Internetanschluss, soweit Empfang vorhanden ist.

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 müssen mitgebracht werden. Die sanitären Einrichtungen sind modern, sauber und geräumig mit drei Toiletten und zwei Duschen. In der Regel duschen wir aber in den Häfen, um die Wasservorräte auf dem Schiff zu schonen.

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





Eure Gastgeberin und Gastgeber

Wir – das sind für dieses Seminarangebot Inge Horstkötter und Johannes Henn. In diese Reise fließt nicht nur unser Wissen über das Wesen von Beziehung und Konflikten ein, sondern auch unsere Erfahrungen und intensiven Auseinandersetzungen mit den oben beschriebenen Themen. Alle Übungen und Praktiken, die wir Euch anbieten, sind von uns erprobt und als sinnvoll und hilfreich erlebt worden.

Inge ist seit über 30 Jahren selbstständige Rechtsanwältin und Trainerin. Seit sie GFK in verschiedenen Seminaren und Ausbildungen kennengelernt hat, schätzt sie die GFK als hilfreiche Unterstützung und Ergänzung in ihrer juristischen Tätigkeit und in ihrer Seminararbeit.

Mehr über Inge kannst Du auf ihrer Webseite: www.rain-horstkoetter.de erfahren.

Ihre Telefonnummer ist: 0171- 8924264, ihre Email: horstkoetter@rain-horstkoetter.de

Johannes ist zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation und zertifiziert als Assessor für das Center for Nonviolent Communication (CNVC) zukünftige GFK-Trainer*innen. Außerdem begleitet er als Mediator und Supervisor Teams, Gruppen und Paare.

Mehr über Johannes erfährst Du auf seiner Seite: www.friedenschliessen.de

Seine Telefonnummer ist 0177-4065211, seine Email johannes.henn@friedenschliessen.de

Seminarbeitrag und Anmeldung

Der Seminarbeitrag beträgt zwischen 1.050 und 1.550 € pro Person (nach Selbsteinschätzung). Darin enthalten ist unser Honorar und das für die Schiffsbesatzung, ein anteiliger Beitrag für die Miete des Schiffes, Hafengebühren, Kurtaxe, Diesel, Gebühren für das Ankern im Nationalpark Wattenmeer, sowie die Übernachtung in Zwei-/Dreibettkabinen und Lebensmittel. Diese werden von uns im Vorfeld regional, vollwertig und überwiegend biologisch eingekauft.

Nicht enthalten sind die Kosten für alkoholische Getränke an Bord (gibt es zum Selbstkostenpreis) und die Kosten für Landgänge.

Das gemeinsame Kochen, inkl. Vor- und Nachbereitung, gehört zu unserem Gemeinschaftsleben.

Zur Anmeldung schicke uns einfach eine Mail!



Zahlungsbedingungen und Stornierung

Wenn Du dabei sein willst, schicke einfach eine Mail an Inge oder Johannes. Deine Anmeldung bestätigen wir, wenn Deine Anzahlung in Höhe des halben Seminarbeitrages, für den Du Dich entscheidest, auf das Konto DE22 5005 0201 1252 8837 55 eingegangen ist. Bis Ende Juni wird der Rest Deines Seminarbeitrages fällig.

Du kannst bis zum 15. Juni 2023 kostenfrei zurücktreten, der bis dahin bezahlte Seminarbeitrag wird dann - bis auf eine Bearbeitungsgebühr von 30,00 EUR – umgehend an Dich zurück erstattet. Ab dann bis einen Monat vor Seminarbeginn 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, die/der kurzfristig, z. B. aus Krankheitsgründen, nicht teilnehmen kann. Deshalb akzeptieren wir gerne - ohne weitere Kosten - eine/n Ersatzteilnehmende/n. Solltest Du dabei Schwierigkeiten haben, setz Dich bitte umgehend mit uns in Verbindung, damit wir gemeinsam nach einer Lösung suchen können, die sowohl Deine als auch unsere Bedürfnisse berücksichtigt. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, die im Krankheitsfall für den Ausfall der Seminargebühren/Unterkunfts-/Verpflegungskosten eintritt.