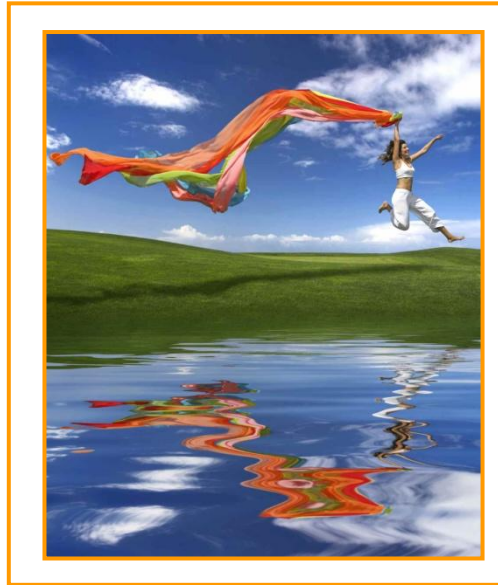


## Mal ganz für uns... Von Frau zu Frau

In diesen Tagen eröffnen wir einen geschützten Raum für uns Frauen, in dem wir uns mit unseren Themen, Träumen, Geschichten, Verletzungen, Rollenbildern und Visionen auseinandersetzen und wachsen können.

Fünf Tage gemeinsam „unter uns“ die Kraft der Gewaltfreien Kommunikation leben und lernen, austauschen, teilen, Zeit haben, bei uns selbst anzukommen, unsere „Wolfsshow“ genießen und in die lebendige Energie unserer Bedürfnisse umwandeln, alte schmerzhaft Erfahrungen transformieren, unsere Vision, wie wir unser Frau-Sein leben wollen, entwickeln und feiern und lachen, „was das Zeug hält“!



## Inhalte

In diesem Training wenden wir uns dem „Abenteuer Frau-Sein“ in allen seinen Nuancen - freudigen und schmerzhaften, schwierigen und schönen, anstrengenden und leichten - zu.

Dazu bringen wir verschiedene Angebote an Inputs und Übungen mit, um uns mit dem zu beschäftigen, was für uns als Frauen besonders von Bedeutung ist.

Dies können u.a. sein: Umgang mit hinderlichen Glaubenssätzen, meine Rolle als Frau, für mich und meine Bedürfnisse eintreten, emotionalen Verletzungen Raum geben und Schmerzen in die Schönheit von Bedürfnissen transformieren, Klärung innerer Konflikte, Umgang mit Ängsten, Sexualität.

Begleitend dazu ist es uns wichtig, Eure Themen aufzugreifen und, unterstützt von der wertschätzenden Präsenz von uns als Trainerinnen, mit dem zu arbeiten, was „dran“ ist.

## Ort

Das Training findet statt im Seminarhaus Parimal ([www.parimal.de](http://www.parimal.de)) in der Nähe von Göttingen. Inmitten sanfter Hügel im Werratal gelegen und idyllisch umgeben von Wiesen und stillen Wäldern, lädt die liebevoll restaurierte Hofanlage unterhalb von Schloss Berlepsch zur Erholung für Körper, Geist und Seele ein. Das Seminarhaus ist Teil einer Lebensge-meinschaft von rund 60 Menschen.



Das Parimal bietet ein vielfältiges Rahmenprogramm, das uns ideale Möglichkeiten gibt, uns auch außerhalb der Seminarzeit zu entspannen und unser Frau-Sein zu genießen. Dazu zählen z.B. morgendliches Singen, Meditationen, Sauna, Disco und das Café Hofgarten. Außerdem gibt es die Möglichkeit, Massagen u.ä. zu buchen.

Untergebracht sind wir in freundlichen Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmern, die Verpflegung ist liebevoll zubereitet und abwechslungsreich vegetarisch.

## Euer Frauenteam:

➤ Marianne Sikor



➤ Bärbel Klein



Uns beiden ist es besonders wichtig, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Individualität genussvoll und authentisch zu leben – wie Martha Graham dies beschreibt:

*Es gibt eine Vitalität, eine Lebenskraft, eine Energie, eine Anregung, die durch dich in Handlungen umgesetzt wird. Und da es dich über alle Zeit hinweg nur einmal gibt, ist dieser Ausdruck einzigartig. Wenn du ihn blockierst wird er niemals existieren durch ein anderes Medium, und wird verloren sein. Die Welt wird ihn nicht haben.  
Es ist nicht deine Aufgabe zu entscheiden, wie gut er ist oder wie wertvoll noch wie er im Vergleich ist mit anderen Ausdrücken. Es ist deine Aufgabe, ihn als deinen zu halten, klar und direkt, und den Kanal offen zu halten.*

## Organisatorisches:

### Zeiten:

- Beginn: Mittwoch, 16.6.10, 15 Uhr
- Ende: Sonntag, 20.6.10, 15.30 Uhr

### Ort:

- Seminarhaus Parimal bei Göttingen

### Teilnahmevoraussetzung:

- mind. 2 volle Seminartage in Gewaltfreier Kommunikation
- Die vier Seminartage können als Baustein auf dem Weg zur Zertifizierung als „TrainerIn für Gewaltfreie Kommunikation“ durch das Center for Nonviolent Communication eingebracht werden.

### Kosten:

- Die Seminarkosten betragen 450,- €. Ein Kursbesuch sollte nicht am Geld scheitern. Wenn Deine Teilnahme an Deinen finanziellen Möglichkeiten scheitern würde, wende Dich an uns, wir sind zu individuellen Vereinbarungen auf Anfrage bereit.
- Bei Anmeldung bis 30. April 2010 erhältst du 50,- € Frühbucherrabatt.
- Zu den Seminarkosten kommen die Kosten für Übernachtung und Verpflegung im Seminarhaus.

### Weitere Informationen und Anmeldebogen:

Marianne Sikor  
Georg-Rott-Str. 2  
37083 Göttingen  
Fon: +0049 (0)551 – 38 26 64 80  
Fax: +0049 (0)551 – 38 26 61 99

Email: [marianne.sikor@institut-sikor.de](mailto:marianne.sikor@institut-sikor.de)  
[www.institut-sikor.de](http://www.institut-sikor.de)

# Mal ganz für uns... - von Frau zu Frau

## Vertiefungstraining in Gewaltfreier Kommunikation



mit  
Bärbel Klein und  
Marianne Sikor (zert. Trainerin  
CNVC)



16. – 20. Juni 2010