



# Selbstepathie und Selbstresonanz

## Unsere wohlwollende innere Stimme entwickeln

Vom 30.09. bis 02.10.2022 bietet das Männerbüro Karlsruhe e.V. das inzwischen achte Wochenende zum Thema Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg mit den Trainern Frank Noe und Gerhard Lorenz an. Nachdem die Veranstaltung 2020 und 2021 abgesagt werden musste, hoffen wir sehr, dass es im dritten Anlauf klappt.

### **Inhaltliches**

Wir verbringen das Wochenende im Seminarhaus Prinzbach bei Offenburg und üben uns in der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation. Dieses Jahr liegt der Schwerpunkt auf Selbstepathie und (Selbst-)Resonanz. Wir wollen unsere innere Stimme in Richtung emotionale Wärme und Wohlwollen entwickeln, dabei auch unseren inneren Kritiker hören und lernen, mit unserem Schmerz umzugehen. Das üben wir vor allem anhand mitgebrachter Themen und auch mit Beispielsituationen.

Es ist uns wichtig, in den Seminartagen die Gemeinschaft zu leben, z.B. durch gemeinsames Kochen; dabei gibt es auch Raum für den Austausch unter Männern.

Die Veranstaltung richtet sich an Menschen mit GFK-Erfahrungen (z.B. die Teilnehmer aus den Vorjahren) und gleichzeitig an GFK-Interessierte mit wenig Vorkenntnissen.

### **Trainer**

Das Wochenende wird von den GFK-Trainern Frank Noe und Gerhard Lorenz begleitet.

### **Corona**

Informationen darüber, wie wir mit der Corona-Situation umgehen, werden wir zeitnah zur Verfügung stellen, sobald wir Klarheit über dann gültige Rahmenbedingungen haben, z.B. was ein Hygienekonzept oder die Anzahl der Teilnehmer betrifft.

### **Teilnehmerbeitrag**

120€ für Mitglieder, 140€ für Nichtmitglieder. Sofern jemand Lust hat, Mitglied im Männerbüro zu werden, wird der Unterschied auf den ersten Jahresbeitrag (dann für 2023) angerechnet. Unterkunft und Verpflegung sind im Beitrag enthalten, Getränke werden separat bezahlt (Wasser, Kaffee, Tee sind frei).

Mit einer Anzahlung von 50€ ist dein Platz verbindlich reserviert. Wir erbitten die Überweisung des Restbetrags bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung auf das folgende Konto:

Männerbüro Karlsruhe e.V.  
IBAN: DE49 6001 0070 0165 1757 06  
BIC: PBNKDEFFXXX  
Verwendungszweck: GFK 8

Barzahlung vor Ort bitte nur im Notfall. Wenn etwas dazwischenkommt und Ihr nicht teilnehmen könnt:

- Bis 2 Wochen vor Beginn der Veranstaltung zahlen wir euren Beitrag vollständig zurück.
- Danach erstatten wir euren Beitrag, wenn ihr eine Ersatzperson benennt oder jemand von der Warteliste nachrücken kann.

### **Anreise**

Für die Anreise sorgt ihr selbst, vielleicht in Absprache mit anderen Teilnehmern. Mitfahrwünsche oder Mitfahrangebote können uns gerne mitgeteilt werden.

### **Anmeldung & Rückfragen**

Bitte an <mailto:mann@maennerbuero-karlsruhe.de>

### **Ort, Datum und Zeiten**

Seminarhaus Prinzbach, Kirchberg 1, 77781 Prinzbach (bei Offenburg)

Beginn: Freitag 30.09., Ankommen ab 18:00, Abendessen 19:00, danach eine Abendeinheit

Ende: Sonntag 02.10. nach dem Mittagessen und gemeinsamem Aufräumen und Putzen, ca. 15:00.

### **Infos zum Haus und zur Anfahrt**

<https://khg-karlsruhe.de/orte-und-personen/orte-der-khg/prinzbach>

<https://www.gruppenhaus.de/seminar-und-freizeithaus-prinzbach-biberach-baden-hs11396.html>

### **Mitbringen**

Schlafsack oder Leintuch/Spannbetttuch, dazu Handtücher und Hausschuhe müssen mitgebracht werden.

Wie auch an den bisherigen Wochenenden kümmern wir uns gemeinsam um die Mahlzeiten und das Haus.

Zum Schluss noch eine Bitte - für die Anmeldung brauchen wir noch:

- Namen, Adresse und ggf. Telefonnummer - das brauchen wir für die Anmeldung beim Seminarhaus.
- Eine Mitteilung, ob wir eure Kontaktdaten (E-Mail-Adresse) an die anderen Teilnehmer weitergeben dürfen, um die Absprache wegen Fahrgemeinschaften zu erleichtern.

Wenn ihr jemanden kennt, der am Thema Gewaltfreie Kommunikation interessiert ist und dabei sein möchte, so wäre es schön, wenn diese Info weitergegeben wird.