

Anmeldekarte

Jahrestraining für eine lebendige Kommunikation

Öffnung für einen
neuen Beziehungsraum
für Einzelne und Paare

Bitte mit
70 Cent
freimachen

Therapeutische Praxis Manaia

zu Hd. Frau Köhn
Zindelstraße 9
45128 Essen

MANAIA



Leiterin des Kommunikationstrainings



Cosima A. Köhn

Psychotherapeutin (HPG) in eigener Praxis in Essen und Hagen, systemische Therapeutin, Kommunikationstrainerin, Traumatherapeutin, Aus- und Fortbildungen in Methoden der transparenten Kommunikation, Aus- und Fortbildungen im Bereich der gewaltfreien Kommunikation sowie der bioenergetischen Körperarbeit und verschiedener Atem- und Meditationstechniken.

Kontakt und Anmeldung

Cosima A. Köhn

Therapeutische Praxis Manaia
Zindelstraße 9 · 45128 Essen

fon: 0201 - 7 478 462
mobil: 0160 - 92 485 716

e-mail: koehn@therapie-manaia.de
web: www.therapie-manaia.de

MANAIA



Jahrestraining für eine lebendige Kommunikation

Öffnung für einen neuen Beziehungsraum
für Einzelne und Paare



5 x Samstags 2018 (jeweils 10.00 – 17.30 Uhr)
in Essen, Kunigundastraße 27

Jahrestraining für eine lebendige Kommunikation

Dieses Jahrestraining ist für Menschen gedacht, die ihre Kenntnisse über zwischenmenschliche Kommunikation erweitern und neue Möglichkeiten im Alltag entdecken und anwenden wollen.

Was kann der Körper mir über meine Gefühle sagen? Wie nehme ich sie wahr und wie drücke sie angemessen aus? Was ist, wenn ich von Gefühlen überwältigt werde oder überhaupt nichts fühle?



Wenn es zum Streit kommt, stehen oft nicht erfüllte Bedürfnisse oder traumatische Erlebnisse aus der Kindheit dahinter. Häufig wird der jeweils andere für die eigenen unerfüllten Bedürfnisse verantwortlich gemacht. Wie kann ich lernen, meinen Willen zum Ausdruck zu bringen, Grenzen zu setzen und trotzdem mit dem Gegenüber in Verbindung zu bleiben? Wie kann ich authentisch sein, ohne mich verbiegen zu müssen?

Im Laufe des Jahrestrainings durchlaufen wir alle Prozesse der Kommunikation, beschäftigen uns auch mit den Totengräbern einer partnerschaftlichen Kommunikation und lernen, Konflikte kunstvoller auszutragen. Mit jedem Mal werden wir bewusster, authentischer und verbundener kommunizieren können.

In diesem Kommunikationstraining arbeiten wir mit unterschiedlichen Techniken aus der transparenten Kommunikation nach Thomas Hübl, ergänzt durch Elemente der gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg, dem Gefühlskompass nach Vivian Dittmar sowie verschiedenen

Methoden wie Körperwahrnehmung, Bewegung, Atemtechniken und meditativen Techniken, um unser Körper-Emotion-Mental-System auf allen Ebenen zu nutzen. Es wird an jedem der 5 Tage ausreichend Gelegenheit zum Üben und Ausprobieren geben.

Diese Training baut aufeinander auf und ist für Interessierte gedacht, die möglichst an allen Terminen verbindlich teilnehmen wollen.

Themen der verschiedenen Trainingstage

(jeweils Samstags, 10.00 – 17.30 Uhr)

10.02.2018

Body-emotion-mind – wie wir unseren Körper als Bio-Computer nutzen können

07.04.2018

Bedürfnisse und Willen spüren - wie wir uns selbst besser wahrnehmen

23.06.2018

Tiefes Zuhören und gehört werden - wie wir inspirierter lauschen lernen

08.09.2018

Wahrheit aussprechen und Grenzen setzen - wie wir Konflikte kunstvoll austragen

10.11.2018

Verstehen und Verstanden werden - wie wir in Verbindung bleiben

Veranstaltungsort: Praxis SAMARA Essen, Kunigundasstraße 27, 45131 Essen-Rüttenscheid

Gebühr: 650 Euro Gesamtpreis,

Frühbucherrabatt bis zum 15.01.2018: 600 Euro.

Falls einer der Termine nicht wahrgenommen werden kann, gibt es außer dem Frühbucherrabatt keine weitere Ermäßigung. *Über das Kommunikationstraining kann eine Bescheinigung ausgestellt werden.*

Kontoverbindung: Cosima Adelheid Köhn,

IBAN DE22 7601 0085 0792 392 58, Postbank Nürnberg, Stichwort „Jahrestraining für eine lebendige Kommunikation“

Anmeldung Hiermit melde ich mich verbindlich für das „Jahrestraining für eine lebendige Kommunikation“ in Essen 2018 an für die Termine: **10.2., 7.4., 23.6., 8.9. und 10.11.2018.**

Vorname

Name

Geburtsdatum

Straße _ Nr.

PLZ _ Ort

E-Mail

Tel. _ Mobil

Anmeldebedingungen

Anmeldung: Sie sind verbindlich angemeldet, wenn Ihr ausgefülltes Anmeldeformular bei mir (postalisch oder per email) persönlich unterschrieben eintrifft und ich die Teilnahme bestätigt habe. Die Gebühr ist im Voraus zu überweisen.

Rücktritt: Bei einer Abmeldung ab 28 Tage vor Seminarbeginn berechne ich 20% der Gebühr. Bei kurzfristiger Abmeldung ab 7 Tage vor Beginn, Nichterscheinen oder Abbruch ist die volle Seminargebühr fällig.

Teilnahmevoraussetzung: Die Teilnahme setzt eine normale physische und psychische Stabilität voraus und ersetzt keine therapeutische oder medizinische Behandlung.

Haftung: Jede/r Teilnehmer/in übernimmt für sein/ihr Handeln innerhalb und außerhalb der Veranstaltung die volle Verantwortung und Haftung. Kursleitung und Raumvermieter sind von Haftungsansprüchen freigestellt. **Die o.g. Anmeldebedingungen habe ich gelesen und bin damit einverstanden.**

Datum

Unterschrift