



Gewaltfreie Kommunikation - Vertiefungsworkshop

GFK für Körper, Geist & Seele

Mit Barbara Roshan

„Der Körper lügt nie“
- Martha Graham

9. – 11. Oktober 2026

Fr. 14:00 – 18:00, Sa. 9:00 – 18:00 und
So. 9:00 – 13:00 (Rahmenzeiten)

Bildungshaus Sodalitas

Propsteiweg 1, 9121 Tainach.
Tel. 04239 2642

Finanzieller Ausgleich

€ 350,- bis 590,- inkl. 20% Ust.
für Privatzahlende nach individueller
Selbsteinschätzung und innerer Bereitschaft.
(Mit einem höheren Beitrag werden
Menschen unterstützt, die weniger Geld zur
Verfügung haben.)

€ 280,- inkl. 20% Ust. Earlybird (gesamte
Einzahlung bis 18.9.2026)

€ 520,- inkl. 20% Ust. für Unternehmende und
bei Übernahme durch Arbeitgeber

Exkl. Kosten für Übernachtung & Essen.
Stornobedingungen: www.roshan.at

Anmeldung

Per E-Mail an office@roshan.at und
Überweisung einer Anzahlung von € 50,-
Restbetrag bitte bis 1.10.2026.

Für die Zertifizierung nach dem CNVC
und dem dt. Fachverband anrechenbar.

Anzahl Teilnehmende: 8-10 Personen
Anzahl Übungseinheiten á 45 min: 16

Weitere Infos: 0676-89808531.
roshan.at - gewaltfrei.at - cnvc.org

Der verbale Anteil umfasst erstaunlicherweise nur 7% der Kommunikation. Dieser Prozentsatz gilt hauptsächlich für emotionale Botschaften und gerade diese Botschaften sind in Beziehungen, besonders in Konflikten, herausfordernd. Im Workshop wollen wir insbesondere die restlichen 93% erforschen.

Ziele

Die **Sprache meines Körpers** und **des Körpers meines Gegenübers** verstehen

Verbindung schaffen - ohne Worte

Inhalte & Methoden

Achtsamkeitsübungen

Gefühle & Bedürfnisse im Körper spüren und mit dem Körper ausdrücken

Nonverbale Empathie: Nonverbale Übungen zu den unterschiedlichen Prozessen der GFK (Bitten, Nein sagen und Grenzen setzen, Ärger, Aufrichtigkeit u.a.m.)

Voraussetzungen

Da wir die Grundlagen der GFK nicht wiederholen werden, ist ein Minimum von 4 Tagen (32 Übungseinheiten á 45 min) GFK Voraussetzung für die Teilnahme, weiters die Bereitschaft sich auf das einzulassen, was der Körper ausdrücken möchte.



Herzlich willkommen!

Barbara Roshan