



# bedürfnisorientierte Kommunikation

**Seminar im  
Ökodorf mit  
Jan & Liz  
13.-15.09.19**

**Auch  
zum Kennenlernen  
für eine dreiteilige  
Intensivreihe**

Uns lebendig, berührbar fühlen. Wie geht das, wenn es nicht so ist? Das fasziniert uns. Wie können wir unser Handeln und Sprechen in Einklang bringen mit dem, was wir fühlen? Was erfüllt uns wirklich? Wir beziehen uns konkret auf das alltägliche Leben und werden inspiriert für ein tieferes Verständnis von der Welt. Unser Bezugspunkt ist die Lebensphilosophie der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Dies ist ein Forschungsseminar zur ehrlichen Kommunikation, Innenschau und authentischer Begegnung in der Gruppe.



## Der Lebensgarten.

Wir tagen im „Lebensgarten“, als rare Möglichkeit, ein Ökodorf von Innen kennenzulernen. Im dortigen Alltag sind offene Angebote integriert, an denen die Gruppe teilnehmen kann. Der Lebensgarten besteht seit über 30 Jahren, umfasst heute 140 Menschen und ist Teil und Gründungsmitglied vom „Globale Ecovillage Network“. Dort befinden sich u.a. ein Seminarbetrieb, ein Permakulturgelände, verschiedene Betriebe, Vereine & Projekte.



## Kurzprogramm.

### Freitag

17 Uhr Ankommen  
Gemeinsames Kochen

Erste Einheit:  
Kennenlernen & Vision

### Samstag

6.00 Meditation (1/2h)  
Tönen (1h)  
Frühstück  
Einheit  
Mittagessen  
Einheit  
Abendessen  
Offener Abend

### Sonntag

7.30 Frühstück  
Sharing & Reflektieren  
Mittagessen  
Besuch im Café  
Packen und Putzparty  
Ab 17.00 Uhr Abfahrt

## Die Menschen dahinter.

Jan ist Mediator und Trainer der Gewaltfreien Kommunikation. Er gestaltet die inhaltlichen Einheiten. Liz ist Künstlerin und organisiert den Rahmen. Beide arbeiten als Freunde zusammen, mit Herzblut und aus Überzeugung für den Wandel in Richtung einer besseren Welt.

## Intensivreihe

Wir planen eine dreiteilige Intensivreihe mit einer festen Gruppe. Bei diesem Seminar kannst du schauen, ob diese etwas für dich wäre. Die Terminplanung ist noch flexibel und von dir gestaltbar.

## Das gemeinsame Sein und Orte vor Ort.

Das Seminar lebt von deiner Beteiligung und Eigenverantwortung, wie beim gemeinsamen Kochen. Alle können sich basisdemokratisch nach ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen einbringen. Wir schlafen und kochen in einem Gemeinschaftshaus, das wir nach unseren Bedürfnissen nutzen und gestalten dürfen. Geschlafen wird auf Matratzen, auch zelten ist möglich. Auch verschiedene Orte im Lebensgarten werden mit einbezogen.

## Teilnahme & Finanzen.

Der Teilnahmebeitrag beträgt 45€ (wg Janun e.V. Förderung). Ab dem 30. Lebensjahr 95€. Wer wenig Geld hat, meldet sich gerne, damit wir gemeinsam Lösungen finden. Unterkunft und Verpflegung (vegan, bio) sind enthalten. Die Plätze sind begrenzt, es soll eine überschaubare & intensive Gruppe werden.

Anmeldung bis zum 25.08.  
über das Onlineformular  
[www.bit.ly/2KH6iEx](http://www.bit.ly/2KH6iEx)

Kontakt & Fragen:  
[communityseminare@posteo.de](mailto:communityseminare@posteo.de)  
Nur im Juli an: [jan@frielings.de](mailto:jan@frielings.de)

Mehr: [www.janfrieling.de](http://www.janfrieling.de)

**Anfahrt.** Der Lebensgarten besteht aus wenigen Straßen und befindet sich inmitten von Feld und Wald, etwas abgeschieden vom Dorf Steyerberg-Nienburg ist die nächstgelegene Stadt, 20 Autominuten weiter. Vom Nienburger Hbf fahren Busse in 50min direkt in den Lebensgarten.

Adresse - Rosenanger 24  
31595 Steyerberg

