

Frühlingsfreizeit

Auf der methodischen Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation wollen wir eine Woche lang Gewaltfreiheit im Alltag üben und leben. Wir wollen uns so zeigen, wie wir gerade sind, alte Muster erkennen und loslassen üben. Mit uns selbst in Verbindung, wie auch in Gemeinschaft, können sich so Transformations- und Heilungsprozesse entfalten.

Der Tag beginnt mit einer Befindlichkeits- und Bedürfnisrunde. Dann werden wir in unterschiedlichen Workshops Gewaltfreie Kommunikation vertiefen und üben. Parallel dazu gibt es die Möglichkeit, eine Kinderbetreuung in Anspruch zu nehmen. Der Tag endet mit einer Feedbackrunde. Angebote von Euch an die Gruppe sind jederzeit willkommen. Wir sind schon gespannt auf Eure Ideen!

Am Abend ist Gelegenheit zu feiern, zu tanzen und am Feuer zu sitzen. Bringt gerne Instrumente hierfür mit.

Gemeinsam mit dem Clan B laden wir Euch ein, diese Woche auf dem Gelände der ehemaligen Jugendherberge zu verbringen, mit viel Platz in Gebäuden, in Zelten, in der großen Jurte und unter freiem Himmel.

Themen zum Kennenlernen und Vertiefen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK)

- Einführung in die GfK
- GfK-Vierschritt (GfK-Tanzpaket)
- Umgang mit dem Gefühle-Rucksack (Vivian Dittmar)
- Gewaltfrei leben
- Mit Wut und anderen schwierigen Gefühlen umgehen
- Achtsamkeitspraxis und GfK
- Austausch über Projekte und Projektideen
- GfK-Theater und Rollenspiele

Die Auswahl der Themen ist vor allem abhängig vom Verlauf der GfK-Freizeit und den Wünschen der Teilnehmer. Angedacht ist, dass wir als selbstverantwortliche Gemeinschaft, neben vorbereiteten GfK-Modulen, die GfK-Freizeit gemeinsam gestalten (Open Space-Prinzip).

Gewaltfreie Kommunikation

Dass ein Wandel in unseren individuellen Werten und unserer gesellschaftlichen Orientierung ansteht, ist vielen Menschen bewusst. Doch es fällt vielen nicht leicht, den Punkt in ihrem Leben zu finden, an dem sie den Wandel beginnen und voranbringen können.

Die zwischenmenschliche Kommunikation im Alltag erscheint uns als ein sehr wirksamer und inspirierender Ausgangspunkt eines freilassenden Wandlungsprozesses.

Wir laden Euch ein, diesen Ausgangspunkt zu erkunden und Pfade einer empathischen Kommunikationshaltung zu bahnen.

Kosten für Organisation & Workshops

Anstatt eines Honorars wird das Team vor Ort um Spenden für sich, für andere und/oder für Material bitten. Bitte ggf. dafür Bargeld mitbringen.

Kosten für Unterkunft, Verpflegung & Kinderbetreuung

(vegetarisch, vorwiegend biologisch und regional)

Erwachsenentarif pro Person (ab 16 Jahren)

225 € - im Matratzenlager oder im eigenen Zelt

280 € - im Dreibettzimmer*

315 € - im Doppelbettzimmer*

350 € - im Einzelzimmer*

Kindertarif pro Person (4 bis 15 Jahre)

40 € - im Zimmer der erw. Begleitperson/en ohne
eigenem Bett oder im Matratzenlager oder Zelt

110 € - im Dreibettzimmer*

145 € - im Doppelbettzimmer*

*Verfügbarkeit wird bei der Anmeldung geprüft
Die Kalkulation ist bei Bedarf einsehbar.

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail an
norbert.sengen@clan-b.eu. Ihr reserviert nach
erhaltener Bestätigung mit einer Anzahlung von
150 € für Erwachsene und 20 € für Kinder bis
zum 11. März 2018. Den Rest der Kosten zahlt
Ihr bitte am Tag der Ankunft in bar.

Bankverbindung:

Clan B e.V., IBAN: DE93 2806 9092 0014 2085 00

Verwendungszweck:

GfK-Freizeit 2018 + (alle) NACH- & VORNAMEN

Eine Erstattung der Anzahlung erfolgt nach
schriftlicher Stornierung der Anmeldung bis
spätestens 11. März 2018. Sollte die GfK-
Freizeit nicht stattfinden, werden alle einbe-
zahlten Beträge kurzfristig erstattet. Ermäñ-
gungen sind nicht möglich.

Ort

Clan B - Wöschengeweg 28 - 26209 Sandhatten
Homepage: clan-b.eu

Team

Norbert Sengen, Matthias Huck

Anreise/Abreise

Die GfK-Freizeit beginnt am Samstag, dem 28.
April 2018 um 16.30 Uhr. Wir bitten um Anreise
bis 15.30 Uhr. Sie endet am Sonntagvormittag,
dem 06. Mai 2018 gegen 12 Uhr.

Der „Tag der Arbeit“ bietet einigen eine verkürzte
Arbeitswoche.

Kontakt

Fragen zum Ort & Anmeldung:

Norbert Sengen - norbert.sengen@clan-b.eu
04482-2566154

Inhaltliche Fragen:

Matthias Huck - matthias.huck@posteo.de



Einladung zur Frühlingsfreizeit mit Gewaltfreier Kommunikation 2018



28.04. bis 06.05.2018
im Clan B bei Oldenburg (Oldb.)