

X3348 Gewaltfreie Kommunikation & Achtsamkeit

Beginn	Samstag, 31.10.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	27,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Vitali Boltyschew
Informationen	Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (möglichst kein bremsendes Profil), Handtuch, Getränk.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg kennen und verbinden diese mit einfachen Achtsamkeitsübungen. Sie erfahren, wie Sie Gespräche bewusster führen, Konflikte konstruktiv ansprechen und echte Verbindung zu sich selbst und anderen aufbauen. Anhand der vier Schritte – Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte – üben Sie, klar und wertschätzend zu kommunizieren. Achtsamkeit unterstützt Sie dabei, im Moment präsent zu bleiben und gelassener zu reagieren. Der Workshop bietet Impulse, Übungen und Austausch für den direkten Transfer in Ihren Alltag – privat wie beruflich

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.10.2026	09:00 - 12:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)