



## „Ich höre was, was du nicht sagst!“

10. bis 12. Juli 2020 im Haus Carmenas, Hasensprung 27, 64760 Oberzent

Team:

- Ina Rodewald: Seminarleitung, Kommunikationstrainerin, Autorin
- Matthias Münz: Seminarassistent, Trainer im Personalmanagement
- Helene Schibel: leckere Verköstigung, Ernährungswissenschaftlerin, Yoga und Meditation

Seminarablauf: Wertschätzende Kommunikation in der Paarbeziehung

### Freitag

Anreise

16:00 – 18:00 Uhr	Freie Zeit zum Spazieren gehen oder ausruhen
18:00 – 19:00	Gemeinsames Abendessen
19:00 – 20:00	Begrüßung / Organisatorisches / Vorstellung der Teilnehmer
20:00 – 21:00	Beobachtung versus Interpretation: TV Sketch

### Samstag

8:00 – 8:40	Yoga (optional)
8:40 – 9:30	Frühstück
9:30 – 11:00	Bedürfnisse und Strategien/Übung: Bedürfnisse
11:00 – 11:15	Pause
11:15 – 12:00	Die Welt der Gefühle und Gedanken
12:00 – 12:30	Gruppenübung: Pantomime
12:30 – 14:00	Mittagessen
14:00 – 14:15	Meditation
14:15 – 15:30	Bitte, Wünsche und Forderungen
15:30 – 16:00	Kaffee Pause
16:00 – 17:00	Übung: Was ich an dir mag! Bedürfniserfüllung. (je nach Wetter gerne draußen)
17:00 – 18:00	Übung: Tanzparkett
18:00 – 19:00	Abendessen
19:00 – 20:00	Empathie: Geschichte der Lehrerin, Geschichte von Marshall Rosenberg

### Sonntag

8:30 – 9:30	Frühstück
9:30 – 9:45	Fragen zum Vortag
9:45 – 10:45	Gefühle und was mir mein Körper dazu sagt Strategien – was wir von uns selbst und vom anderen brauchen
10:45 – 11:00	Pause
11:00 – 11:15	Wofür ich meinem Partner dankbar bin in den 3 GFK-Schritten
11:15 – 11:50	Abschlussrunde
11:50 – 12:00	Feedback
12:00 – 13:00	Mittagessen
13:00	Seminarende

Sonntagnachmittag:

Möglichkeit eines Gespräches eines Paares mit Seminarleiterin Ina Rodewald  
Bitte sprechen Sie mich dazu an, wenn Sie dies wünschen.

## **Unterkunft und Verpflegung:**

**Seminarteilnahme: 195 € (zzgl. 16% MwSt) pro Person**

**Unterbringung:** 80 € pro Person für 2 Nächte im Doppelzimmer im Haus Carmenas (inkl. MwSt)

**Verpflegung:** 55 € pro Person für 2 Tage (2 x Abendessen, 2x Mittagessen, 2 x Frühstück, 1 x Kuchen)  
Bezahlung vor Ort

**Getränke:** Wasser, Tee und Kaffee sind inklusive. Säfte 1€ pro Getränk, Bier und Wein 2€ pro Getränk.