

## GfK-Freizeit

Auf der methodischen Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) 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 mit der 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 ggf. die Möglichkeit, eine Kinderbetreuung in Anspruch zu nehmen. Angebote von Euch an die Gruppe sind jederzeit willkommen. Wir sind schon gespannt auf Eure Ideen! Der Tag endet mit einer Feedbackrunde.

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

Gemeinsam mit der Gemeinschaft Clan B laden wir Euch ein, diese Woche auf dem Gelände der Gemeinschaft (2 ha Wiese und 5 ha Wald) zu verbringen, mit viel Platz in Gebäuden, in Zelten (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
- Spaß mit Geld

Die Auswahl der Themen ist vor allem abhängig vom Verlauf der Freizeit und den Wünschen der Teilnehmer. Wir wollen als selbstverantwortliche Gemeinschaft die GfK-Freizeit mit euch gemeinsam gestalten (Open Space-Prinzip) und immer wieder neu abspüren und entscheiden, was „gerade dran ist“.

Einige Module sind vorbereitet, doch es ist auch viel Raum für eigene Initiativen.

## 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

Wir bieten diese Freizeit an, weil uns die GfK am Herzen liegt und wir einen Rahmen schaffen wollen, in dem sich jede(r) authentisch einbringen und entwickeln kann. Daher haben wir in den Kostenbeiträgen kein Honorar einkalkuliert. Über eine Spende am Ende der Freizeit würden wir uns aber freuen.

## Unterkunft, Verpflegung & Kinderbetreuung

Die **Verpflegung** bereiten wir gemeinsam aus vegetarischen, biologischen und regionalen Zutaten zu.

Bei ausreichender und rechtzeitiger Nachfrage kann eine **Kinderbetreuung** organisiert werden.

**Übernachten** könnt ihr in Einzel- oder Mehrbettzimmern, im eigenen Zelt auf unserer Wiese oder im Seminarraum auf hauseigenen Matratzen.

## Gesamtkosten (incl. Unterkunft & Verpflegung)

Erwachsene, Kinder unter 16 J. nach Vereinbarung.  
Die Kalkulation ist bei Bedarf einsehbar.

**220,- €** - im Matratzenlager oder im eigenen Zelt

**286,- €** - im 3-Bett-Zimmer\*

**322,- €** - im 2-Bett-Zimmer\*

**346,- €** - im Einzelzimmer\*

\*Verfügbarkeit wird bei der Anmeldung geprüft

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail an [norbert.sengen@clan-b.eu](mailto:norbert.sengen@clan-b.eu). Ihr reserviert nach erhaltener Bestätigung mit einer Anzahlung von 150,-€ bis zum 08. März 2020. 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 2020 + (alle) NACHNAMEN + VORNAMEN

Eine Erstattung der Anzahlung erfolgt nach schriftlicher Stornierung der Anmeldung bis spätestens 08. März 2020. Sollte die GfK-Freizeit nicht stattfinden, werden alle einbezahlten Beträge kurzfristig erstattet. Ermäßigungen sind nicht möglich.

## Ort

Clan B, Sandhatten

Wöscheweg 28 - 26209 Sandhatten

[www.clan-b.eu](http://www.clan-b.eu)

## Organisationsteam

Norbert Sengen, Matthias Huck

## Anreise/Abreise

Die GfK-Freizeit beginnt am Sonntag, dem 26. April 2020 um 18.00 Uhr. Wir bitten um Anreise bis 17.30 Uhr. Sie endet am Sonntagmittag, dem 03. Mai 2020 gegen 13:00 Uhr.

## Kontakt

Fragen zum Ort & Anmeldung:

Norbert Sengen - [norbertsengen@web.de](mailto:norbertsengen@web.de)

04482-2566154

Inhaltliche Fragen:

Matthias Huck – [matthias.huck@posteo.de](mailto:matthias.huck@posteo.de)



# Einladung zur Frühlingsfreizeit mit Gewaltfreier Kommunikation 2020



26.04. bis 03.05.2020  
im Clan B bei Oldenburg (Oldb.)