



# Gewaltfreie Kommunikation kennenlernen

mit

**Susanne Hase & Yasemin Tuna-Nörling**

**Fr. 26. April 17.30-20.00 Uhr,**

**Sa., 27. April 10.00-18.00 Uhr**

**Kosten: € 150**

**mit Anmeldung**

In diesem Kurs möchten wir euch mit den 4 Schritten der Gewaltfreien Kommunikation, „1- Beobachtung - ohne zu urteilen“, „2- Gefühle-ohne zu interpretieren“, „3- Bedürfnisse - bereichern unser Leben“ und „4- Bitten-ohne zu Fordern“ vertraut machen.

Spielerische Achtsamkeitsübungen und Kleingruppenarbeit werden es leicht machen, ins Spüren und Erfahren zu kommen!

Susanne Hase  
Kunsttherapeutin, Achtsamkeitslehrerin,  
(MBSR), GfK-Fortbildungen

Dr. Yasemin Tuna-Nörling  
Yogalehrerin und Yogatherapeutin,  
GfK-Trainerin



**YOGAZENTRUM HEIDELBERG**

Bergheimer Str. 125, 69115 Heidelberg Tel. 01577-1541315

[www.yoga-zentrum-heidelberg.com](http://www.yoga-zentrum-heidelberg.com) [yasemin@yoga-zentrum-heidelberg.de](mailto:yasemin@yoga-zentrum-heidelberg.de)