

Frauen-Retreat – Gemeinsam wachsen, genießen & im Fluss des Lebens schwimmen

mit
Stefani Stock und Merle Rappold
im **Lebensgarten in Steyerberg**
04. - 06.07.2025

**„Das Leben ist schöner, wenn wir uns bewusst darauf
konzentrieren, was uns wichtig ist!“** Marshall Rosenberg

Was hindert uns Frauen oft daran, im Fluss des Lebens zu schwimmen, unsere eigene Lebendigkeit zu feiern und unseren Bedürfnissen die nötige Aufmerksamkeit zu schenken? In einer Welt voller Verpflichtungen, Verantwortung und Erwartungen können wir die Verbindung zu uns selbst verlieren. Dieses Retreat ist eine Einladung, innezuhalten, zu wachsen, zu genießen und gemeinsam mit anderen Frauen Wege zu entdecken, wie wir achtsamer und erfüllter leben können.

Dieses Seminar wendet sich an Frauen,

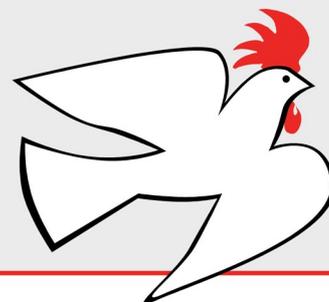
- die nach mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Balance in ihrem Leben suchen,
- die sich selbst und andere besser verstehen möchten,
- die lernen möchten, ihre Bedürfnisse und Gefühle authentisch auszudrücken,
- die eine liebevolle Verbindung zu sich selbst und zu anderen aufbauen möchten,
- die bereit sind, ihr Leben mit Empathie und Freude zu bereichern.

Worum geht es?

Das Retreat basiert auf den Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Es bietet einen geschützten Raum, um die eigenen Bedürfnisse und Gefühle bewusst wahrzunehmen, die Kunst der authentischen Kommunikation zu erlernen, gemeinsam als Gruppe zu wachsen und den Moment zu genießen, alte Muster loszulassen und neue Perspektiven zu entdecken. Die GfK unterstützt uns dabei, mit uns selbst und anderen in Verbindung zu treten, und zeigt Wege auf, Konflikte einfühlsam zu lösen und ein erfülltes Leben im Einklang mit unseren Werten zu führen. Sanfte Bewegungen aus Yoga & Qi Gong helfen den Körper & Geist in Einklang zu bringen.

Was geschieht?

Das Seminar führt in das Konzept der vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg ein. Die vier Schritte werden in Kleingruppen anhand persönlicher Erfahrungen geübt. Es besteht die Möglichkeit, aktuelle eigene Konflikte zu bearbeiten.



Die Trainerinnen

Stefani Stock

Mediatorin und Traumasensible Coachin, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation

Ich begleite dich dabei, deine inneren Blockaden zu erkennen und Lösungen zu finden, die auf respektvoller, einfühlsamer Kommunikation beruhen. Dabei geht es mir darum, dir zu helfen, deine eigenen Bedürfnisse klar zu erkennen und auf eine Weise auszudrücken, die sowohl dir als auch anderen gerecht wird. Durch meine langjährige Erfahrung als Mediatorin und Coachin habe ich ein gutes Gespür dafür entwickelt, wie Konflikte entstehen und wie man sie auflösen kann. Ich arbeite mit dir daran, deine Herausforderungen zu meistern und die Kommunikation mit dir selbst und anderen zu verbessern – immer mit dem Ziel, dir mehr Klarheit und Leichtigkeit zu bringen. Ich kenne es aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, in schwierigen Situationen festzustecken. Deshalb weiß ich, wie wichtig es ist, sich selbst zu verstehen und klare Handlungsoptionen zu finden. Ich begleite dich auf diesem Weg und unterstütze dich dabei, Veränderungen zu schaffen, die dich langfristig weiterbringen und dein Leben bereichern.



steffi@deutschlandsweiber.de

Merle Rappold

Ausbilderin für nachhaltige gesellschaftliche Entwicklung (MA of Science), Botschafterin der Kinder, wie auch Yoga & Qi Gong Lehrerin

Ich bin studierte Sozialwissenschaftlerin, sowie erfahrene Yoga und Qi Gong-Lehrerin. Mit der Zeit entwickelte ich meine eigene Form des Qigong, the „Cosmic-Inner-Qi-Flow“ und vertiefte mein Bewusstsein. Meine Bachelor Arbeit, schloss ich zu dem Thema „Der personenzentrierte Ansatz und seine Anwendung in der Gesprächstherapie“ ab. Darin beschäftigte ich mich mit dem Humanismus und entwickelte den Ansatz „The Inner Space“. Ich beendete meinen Masterstudiengang „Soziale Nachhaltigkeit und demografischer Wandel“ zu dem Thema „Kinder der Nachhaltigkeit“ ein Konzept in Theorie und Praxis. Neben dem Studium, arbeitete ich als studentische Gleichstellungsbeauftragte im Gleichstellungsbüro der FH Dortmund. Dort beschäftigte ich mich mit dem Matriarchat und meiner Rolle als Frau in der heutigen Gesellschaft. merle@deutschlandsweiber.de

Zeiten und Kosten

Freitag, 04.07.2025	17:00 – 18:00 Uhr Ankommen
	18:00 – 19:00 Uhr Abendessen
	19:00 – 20:00 Uhr Seminareinstieg
Samstag, 05.07.2025	10:30 – 20:00 Uhr
Sonntag, 06.07.2025	10:30 - 13:00 Uhr danach Mittagessen und Abschied

Die Kursgebühr beträgt 216 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Anmeldung und Info:

Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Steyerberg e.V., Ginsterweg 3, 31595 Steyerberg,
Telefon: 05764-94342, Mail: info@gewaltfrei-steyerberg.de