

“Für uns ist die Natur die ideale Umgebung für lebendiges Lernen“



**Esther Gerdts**

- Ausbildungen in GFK
- GFK-Zertifizierung
- Mediation
- Supervision
- Einzel- und Paarberatung

Zertifizierte Trainerin und Assessorin CNVC, Mediatorin BM, Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung FH, Wildniserfahrung in Europa, Nordamerika, Afrika, Neuseeland.

Paul-Keller-Str. 24  
D-82131 Stockdorf  
Tel +49 177 74 125 74  
Fax +49 89 890 42 313

[kontakt@empathy-first.com](mailto:kontakt@empathy-first.com)  
[www.empathy-first.com](http://www.empathy-first.com)



**Ralf Clar**

- GFK-Seminare
- Mediation, Coaching, Paarbegleitung
- Empowerment-Work
- Körperarbeit
- Eigene Lieder

Trainer für Gewaltfreie Kommunikation seit 2003. Ausbildungen als Sportlehrer, in Tanz & Körperarbeit. Betriebswirt. 25 Jahre Meditation, Wildniserfahrung im Alpenraum, im Himalaya und in Nordamerika.

Westerhofen 10  
D-87527 Ofterschwang  
Tel +49 8321 690 79 89  
M +49 152 3378 9113

[ralf@clar-trainings.de](mailto:ralf@clar-trainings.de)  
[www.clar-trainings.de](http://www.clar-trainings.de)

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.naturettreat.de](http://www.naturettreat.de) oder bei den TrainerInnen.

## Organisatorisches

### Termine 2017

Hochsommerretreat 31. Juli – 05. Aug. 2017

### Ihre Investition

Seminarbeitrag 490 EUR  
zzgl. Übernachtung und Verpflegung für fünf Tage (40 – 45 EUR/Tag auf der Lienzer Hütte).

### Anmeldung

Mit Ihrer Anmeldung (per Post, Fax oder Email) und einer Anzahlung von 150 EUR ist Ihr Platz im Retreat reserviert und mit dem Erhalt der Anmeldebestätigung sicher gebucht.

Mit der Anmeldebestätigung bekommen Sie von uns alle weiteren Informationen, sowie eine Anfahrtsbeschreibung und eine detaillierte Packliste.

### Das Kleingedruckte

Sie können bis vier Wochen vor Beginn des Seminars kostenfrei zurücktreten, bezahlte Gebühren werden dann bis auf 25 EUR Bearbeitungsaufwand erstattet. Im Zeitraum zwischen vier Wochen und 14 Tagen vor Seminarbeginn behalten wir 50% des Seminarbeitrages ein, danach 100%. Wir sind auf sichere Einnahmen angewiesen, gleichzeitig möchten wir niemanden finanziell unnötig belasten, der kurzfristig, z. B. wegen Krankheit, nicht teilnehmen kann. Deshalb akzeptieren wir gerne eine/n Ersatzteilnehmer/in. Sollten Sie dabei Schwierigkeiten haben, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung, damit wir gemeinsam eine Lösung suchen können, die Ihre und unsere Bedürfnisse berücksichtigt. Bei weniger als sechs Anmeldungen behalten wir uns vor, das Seminar abzusagen. Ihre Zahlungen werden dann umgehend an Sie zurück überwiesen.

# Naturettreat

Zur Ruhe kommen

Klarheit gewinnen

Neue Kraft schöpfen



Mit Achtsamkeit und  
Gewaltfreier Kommunikation

in der Natur 2017



## Das Naturretreat...

könnte das Richtige für Sie sein, wenn Sie...

- mit der Gewaltfreien Kommunikation vertraut sind und diese leben und vertiefen möchten
- bereit sind, die Gewaltfreie Kommunikation mit sich selbst, mit dem Du und dem Wir (in der Gruppe) zu leben
- Freude haben an einem intensiven Gemeinschaftserlebnis
- die Stille und Schönheit unberührter Natur genießen möchten
- Interesse daran haben, sich in Ruhe und Kontemplation den Themen zuzuwenden, die Ihnen wirklich am Herzen liegen
- die Ausdauer und Trittsicherheit haben, um zwei bis drei Stunden am Stück auf Bergpfaden zu wandern.



Gymnastik bei Sonnenaufgang

## Worum geht es?

In unberührter Natur gestalten wir eine gemeinsame Woche, um zur Ruhe zu kommen und um uns mit neuer Kraft und Klarheit dem zuzuwenden, was uns wirklich wichtig ist.

Dabei nutzen wir verschiedene Selbstklärungs- und Heilungsprozesse der Gewaltfreien Kommunikation.



Gemeinsam unsere Anliegen stärken

- **Meditation und Körperarbeit** helfen uns, Körper, Gefühle und Gedanken klar wahrzunehmen und mehr Ruhe, Gelassenheit und Entspannung in uns zu schaffen.
- **Prozessarbeit in einem geschützten Rahmen** ermöglicht empathischen Austausch, Klärung und Heilung.
- **Coaching- und Kleingruppengespräche** lassen uns Klarheit darüber gewinnen, wo wir aktuell stehen und was wir zukünftig privat und beruflich bewegen möchten.
- **Bewegung** in unberührter Natur wirkt auf Körper, Seele und Geist heilend, stärkend und harmonisierend.

## Unser Zuhause in den Bergen



Die Lienzer Hütte

Die **Lienzer Hütte** in Osttirol liegt im Nationalpark Hohe Tauern umgeben von Wildbächen auf 1.977 m Höhe. Die Natur hier oben ist ideal, um das Unberührte, Wilde und Ursprüngliche in uns selbst wieder zu entdecken.

**Kontakt:** Georg und Berni Baumgartner,  
Tel. +43(0)4852 - 699 66  
[www.lienzerhuette.com](http://www.lienzerhuette.com)



Kleingruppen im „großen Seminarraum“