



Workshop 4 2.4.2027

Achtsamkeit in Bewegung – tierisch achtsamer Yoga Kinderyoga als Zugang zur inneren Wahrnehmung

Achtsam kommunizieren – die Wirkung deiner Gedanken und Worte entdecken

Kommunikation bewegt und verbindet. Gelingende Beziehungen beginnen bei dir selbst, in deinen Gedanken und im inneren Raum, aus dem heraus du sprichst.

In diesem Workshop laden wir dich ein, den achtsamen Dialog kennenzulernen. Du erkundest, wie Worte ankommen und wie sich Begegnungen verändern, wenn du dem achtsamen Zuhören und einer Haltung von echtem, unvoreingenommenem Interesse den Vorzug gibst.

Was dich erwartet

- Grundlagen und Haltung zum Verständnis, wie Kommunikation wirkt – auf dich selbst und andere
- Praktische Übungen, in denen du achtsame Kommunikation direkt erlebst und ausprobierst.
- **Achtsames Zuhören üben – präsent sein und verstehen**
- Kurzinputs, Impulse und Werkzeuge für eine klare, wertschätzende und lösungsorientierte Kommunikation
- Raum für Selbstreflexion, Erkenntnisse, die du in deinen Alltag mitnehmen und weiter vertiefen kannst

Ziel des Workshops

Du hältst inne - entwickelst ein feines Gespür für deine Kommunikation und gestaltest sie bewusst im Kontakt mit dir und anderen.

Kursleitung: Barbara Streit und Susanna Bürgi