



# Vertiefungstage GFK 2026 für Frauen

Freitags 20.02., 22.05., 09.10., 04.12. von 14:00 bis 20:00

Angebote zur Gewaltfreien Kommunikation  
von Katrin Schmidt-Sailer und Frank Noe

[empathieleben.de](http://empathieleben.de)

## **Vertiefungstage Gewaltfreie Kommunikation für Frauen von Katrin Schmidt-Sailer und Christin Wander**

### **Inhaltliches**

Die Vertiefungstage laden dich ein, in einem geschützten und lebendigen Frauenkreis deine Verbindung zu dir selbst und zu anderen zu vertiefen.

In einem kompakten Rahmen erforschst du, wie du mit deinen eigenen Bedürfnissen und denen deines Gegenübers in klareren, mitfühlenderen Kontakt kommen kannst und so die Wahrscheinlichkeit erhöhst, wirklich in Verbindung zu sein und dich aufrichtig und klar auszudrücken.

Dieses Angebot soll eine Möglichkeit sein, wenn du lieber in einem Frauenkreis eigene Themen und Lernfelder bearbeiten und ausprobieren möchtest. Es unterstützt dich, wenn Du bereits Kenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation mitbringst.

Wir, Katrin und Christin, leiten diese Tage gemeinsam und bringen dabei unsere unterschiedlichen Erfahrungen, Qualitäten und Herzensanliegen ein. Unsere gemeinsame Haltung ist getragen von Achtsamkeit, Lebendigkeit und dem Vertrauen, dass in jedem Menschen die Fähigkeit zu Empathie und Verbindung lebendig ist.

Wir begleiten dich mit Prozessarbeit, praktischen Übungen, Austausch in Kleingruppen und im Plenum, sowie mit Impulsen für den Alltagstransfer.

Bewegungen, Singen und Tanzen unterstützen dich dabei Körper, Herz und Geist in Einklang zu bringen und das Gelernte auf allen Ebenen zu verankern.

### **Organisatorisches**

Für diesen Rahmen sehen wir 10 -12 Teilnehmende als sinnvolle Obergrenze, um die Übungen präsent begleiten zu können.

Weitere Interessierte nehmen wir gerne auf die Warteliste, falls Plätze wieder frei werden.

Dieses Training ist für eine Zertifizierung beim CNVC anrechenbar.

### **Der finanzielle Beitrag**

Uns ist wichtig, dass die Teilnahme möglichst vielen Frauen offensteht, daher bieten wir einen Preisbereich an, aus dem Du selbst auswählen kannst. Wenn auch ein ermäßigter Beitrag gerade nicht möglich ist, dann wende Dich an uns; wir finden gemeinsam einen Weg.

Um einen einzelnen Tag zu buchen, bitten wir dich um einen Beitrag zwischen 70 und 210€.

Um alle vier Tage zu buchen, bieten wir Dir ein Paket an im Bereich zwischen 240 bis 670€.

### **Anmeldung**

Mit der Anmeldung per E-Mail an [info@empathieleben.de](mailto:info@empathieleben.de) und der Überweisung des Teilnahmebeitrags ist dein Platz reserviert.

### **Wenn was dazwischenkommt**

Bis 4 Wochen vor Beginn erstatte ich den Teilnahmebeitrag zurück; sofern eine Ersatzperson benannt wird oder jemand von der Warteliste nachrücken kann, auch danach.

### **Veranstaltungsort:**

ITL Karlsruhe GmbH, Amalienstraße 25, 76133 Karlsruhe, (im Obergeschoss)

