

19. bis 26.11.2018

# Gewaltfreie Kommunikation\* in Marokko

## Eine Reise nach Mirleft

## Eine Reise zu Dir

Empathie trainieren und stärken • Yoga und QiGong genießen •  
Den Atlantik und Marokkos Geschenke erleben



Marokko, ein Land voller Chancen zum Vertiefen der GFK, bringt Dich in  
Verbindung

Einheimische Frauen, die nur im schönen Abendlicht vor ihren Häusern sitzen? Wo sind sie sonst? Wüstenwind, Strom- oder Busausfall. Schwuppdwupp melden sich unsere Gefühle. Wir können neue Strategien finden, wenn wir uns einmal unserer Bedürfnisse bewußt werden. In ihnen liegt eine Antwort, die uns mit uns und anderen in Verbindung bringt. Auf dieser Reise stärken wir gemeinsam unsere 4 Basiskompetenzen: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte. Wir unterstützen uns gegenseitig durch unseren „Fühlraum“, um an persönlichen Themen zu arbeiten. Wir bauen unsere „Empathiemuskulatur“ auf und nutzen Marokkos Natur und den Zauber des Orients, um unsere Wahrnehmung zu stärken. Yoga sensibilisiert unser Körperbewusstsein und aktiviert und entspannt. Mit QiGong üben wir die Ruhe in Bewegung, während der Gehmeditationen bekommen wir eine andere Dimension für die Zeit, den Augenblick im hier und jetzt.

\*GFK = Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

19. bis 26.11.2018

## GFK\*- Oase in Marokko

### Eine Reise voller Begegnungen, Lebendigkeit

Je weniger Plan - desto mehr freie Zeit • Marokko - Schönheit des Augenblicks

- **Seminarzeiten:**  
täglich 3 bis 4 Std. GFK  
täglich 1 bis 2 Std. Yoga, QiGong, Entspannung, Gehmeditationen  
1 Tag zur freien Verfügung (Selbstverpflegung)
- **Unterkunft und Verpflegung:**  
alle TeilnehmerInnen wohnen gemeinsam in einem gemütlich marokkanisch-  
englischen Haus  
7 Nächte im DZ oder EZ  
die Zimmerwahl ist nach Verfügbarkeit und Anmeldeeingängen möglich  
Gemeinsame Abendessen vor Ort, teils in Familien, an unterschiedlichen Orten
- **Deine Investition:**  
7 Nächte mit Frühstück, DZ 150 €, EZ 200 €  
Flug individuell: ca. 200 € (z. B. Condor-Leipzig/ Agadir/ Leipzig)  
Transfer 130 km: ca. 60 bis 70 €/Taxi (sharing möglich)  
SeminarKosten: 250 bis 350 € (nach eigenem Ermessen/Einkommen)  
Verpflegung ca. 90 €
- **Teilnahmevoraussetzung:**  
Ein Basis-WE GFK, z B. 21./22.09.2019, Villa Gasparini
- **Seminarleitung, Organisation und Anmeldung:**  
Sonja Gasparini Heilpraktikerin  
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Yogalehrerin, Homöopathin  
[www.sonja-gasparini.de](http://www.sonja-gasparini.de)

19. bis 26.11.2018  
GFK\* - Oase in Marokko



Und was Dich noch interessieren könnte:

Am „freien Tag“ besteht die Möglichkeit eines Ausflugs zu Fuß, mit dem Esel oder der Mofa. Traumhafte, ruhige Strände, bergiges Hinterland, Tiznit, die Silberstadt oder der Kamelmarkt in Guelmin laden Dich herzlich ein entdeckt zu werden. Wenn Du noch mehr Marokko erleben möchtest, dann häng doch einfach vorher oder hinterher ein paar Tage Erholung oder Abenteuerzeit dran. Unser Haus steht Yoga/QiGonggästen eine weitere Woche zur Verfügung. Ich berate Dich gerne.

Meine Familie hat in Mirleft ihr zweites Zuhause gefunden und seit 2006 biete ich in Marokko vor Ort YogaQigongkurse an. Als Marokko-Erfahrene lass ich Dich gern an meinen Vorort-Kenntnissen teilhaben. Insidertipps und Kontakte zu Land und Leuten, die einem auf einer üblichen Urlaubsreise verborgen bleiben, werden diese besondere Reise abrunden.

Weitere Eindrücke, Ideen zu mir und Mirleft findest Du auf: [Sonja-Gasparini.de/marokko](http://Sonja-Gasparini.de/marokko)