

# Gemeinschaft Sonnenwald

## Seminarprogramm für Inspiration und Wachstum 2019

<b>Sommer-Intensiv-Woche mit Musik &amp; Tanz</b> inkl. „Sonnenwald-Orientierungstage“	<b>Anbieter: Rainer Brückmann</b>  <b>Teilnahme-Beitrag:</b> 300,00 Euro <b>Unterkunft &amp; Verpflegung:</b> 402,00 Euro
<b>Daten: 05. - 11. August 2019</b>	<b>Anzahl TN: 15</b>
<b>Beschreibung:</b> In dieser Woche bieten wir die Möglichkeit, dich selbst im Kontakt mit dir und einer Gruppen-Gemeinschaft mit unterschiedlichen Angeboten kennen zu lernen. Inhalte: verschiedene stille, besinnliche, musikalische und dynamische Angebote für Körper, Geist und Seele. Bewegung und Tanz. Klangreisen und Meditationen. Entspannungs- und Energetisierungsübungen. Sanfte Körperarbeit. Persönlicher Austausch. Freude am miteinander Sein und Feiern. Die Sommer-Intensiv-Woche beinhaltet die Informationen der „Sonnenwald-Orientierungstage“ und wird als Voraussetzung für die Aufnahme in den Bewerberstatus anerkannt.  <b>zum Referenten:</b> Rainer Brückmann ist Musik – und Tanztherapeut mit 35-jähriger Erfahrung als Ausbildungsleiter für Rhythmus und Stimme – Bewegung und Tanz, Dozent in der Ausbildung für Musik- und Tanztherapeut*innen am Integrativen Ausbildungszentrum IAC Zürich. <a href="https://www.iac.ch/rainer-brckmann">https://www.iac.ch/rainer-brckmann</a>  <b>Anmeldung</b> per E-Mail an Mona Weniger: monaweniger@gmx.de / Telefon: 0173/70 55 695 <b>Anmeldefrist: 22. Juli 2019</b>	

<b>Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation (GFK)“ nach Marshall Rosenberg</b>	<b>Anbieterin: Annette Keimburg</b>  <b>Teilnahme-Beitrag:</b> 140,00 Euro <b>Unterkunft &amp; Verpflegung:</b> 134,00 Euro
<b>Daten: 30. August – 01. September 2019</b>	<b>Anzahl TN: 12</b>
<b>Beschreibung:</b> Die GFK bietet ein einfaches Handwerkszeug von vier Aspekten für eine gelingende Kommunikation. Sie eröffnet sowohl die Möglichkeit, besser für sich einzustehen als auch empathisch auf andere Menschen einzugehen. Auch „Kommunikation von Herz zu Herz“ genannt, hat sie die Freiheit, Selbstbestimmung und Wertschätzung aller beteiligten Personen im Blick. Sie zielt dabei immer auf Verbindung und richtet die Aufmerksamkeit zunächst darauf, wie es einem Menschen geht und was er/sie braucht. Abschließend geht es auf der Handlungsebene um konkret umsetzbare Schritte zur Veränderung. Zunächst als Methode erlernbar, versteht sich die GFK letztlich als Einübung in eine innere Haltung der Liebe zu sich selbst und zu den Mitmenschen.  <b>zur Referentin:</b> Annette Keimburg ist ev. Krankenhauspfarrerin und seit 2006 CNVC-zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, Ausbildung in Mediation. <a href="https://www.gfk-info.de/gfk-trainer/70197-annette-keimburg">https://www.gfk-info.de/gfk-trainer/70197-annette-keimburg</a>  <b>Anmeldung</b> per E-Mail an Annette Keimburg: annette.keimburg@gemeinschaft-sonnenwald.de Telefon: 0711/82 64 118 <b>Anmeldefrist: 15. August 2019</b>	

<b>„Kundalini Yoga und Gewaltfreie Kommunikation (GFK)“</b>	<b>Anbieterin: Ingrid Halbritter</b>    <b>Teilnahme-Beitrag:</b> 200,00 Euro <b>Unterkunft &amp; Verpflegung:</b> 268,00 Euro
<b>Daten: 02. - 06. Oktober 2019</b>	<b>Anzahl TN: 15</b>
<p><b>Beschreibung:</b> Sowohl beim Yoga als auch bei GFK geht es um Verbindung. Verbindung entsteht auf unterschiedlichen Ebenen: Verbindung mit meinem Körper. Verbindung mit meinem Herzen und meiner Seele. Verbindung mit meiner inneren Wahrheit und Sehnsucht. Verbindung mit einem höheren Selbst oder einer transzendenten Kraft. Verbindung mit meinen Mitmenschen. Bei diesem 4-tägigen Retreat geht es darum, diese Verbindung auf verschiedenen Ebenen aufzunehmen. Täglich werden wir zweieinhalb Stunden Yogaübungen, Atemübungen und Meditationen machen - 10% der Tageszeit widmen wir dieser Art der Verbindung. Der Verbindung mit unseren Mitmenschen durch verbale und non-verbale Kommunikation widmen wir täglich zwei Einheiten mit jeweils eineinhalb Stunden. Dazwischen gibt es genug Zeit zum Ausruhen, Spaziergehen oder einfach für Muße. Weder für Yoga noch für GFK sind Vorkenntnisse notwendig.</p> <p><b>zur Referentin:</b> Ingrid Halbritter M.A. ist zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg (<a href="https://www.cnvc.org">https://www.cnvc.org</a>) und Anleiterin für Kundalini Yoga Stufe 1, zertifiziert durch <a href="https://www.3ho.de">https://www.3ho.de</a>. Sie ist seit 1997 in der internationalen Entwicklungszusammenarbeit in Südosteuropa tätig, unter anderem in der Erwachsenenbildung (Projektmanagement, Demokratiebildung). Weitere Informationen: <a href="https://www.Ingrid-Halbritter.de">https://www.Ingrid-Halbritter.de</a></p> <p><b>Anmeldung</b> per E-Mail an Ingrid Halbritter: <a href="mailto:Ingrid.Halbritter@pharos-online.org">Ingrid.Halbritter@pharos-online.org</a>  Telefon: 0162/72 56 864</p> <p><b>Anmeldefrist: 15. September 2019</b></p>	

<b>„Herbst-Intensiv-Tage mit Musik &amp; Tanz“</b>	<b>Anbieter: Rainer Brückmann</b>    <b>Teilnahme-Beitrag:</b> 250,00 Euro <b>Unterkunft &amp; Verpflegung:</b> 335,00 Euro
<b>Daten: 04. - 09. Oktober 2019</b>	<b>Anzahl TN: 12</b>
<p><b>Beschreibung:</b> In dieser Woche bieten wir die Möglichkeit, dich selbst im Kontakt mit dir und einer Gruppen-Gemeinschaft mit unterschiedlichen Angeboten kennen zu lernen. Inhalte: verschiedene stille, besinnliche, musikalische und dynamische Angebote für Körper, Geist und Seele. Bewegung und Tanz. Klangreisen und Meditationen. Entspannungs- und Energetisierungsübungen. Sanfte Körperarbeit. Persönlicher Austausch. Einführung in Methoden der Gemeinschaftsbildung. Freude am Miteinander Sein und feiern.</p> <p><b>zum Referenten:</b> Rainer Brückmann ist Musik – und Tanztherapeut mit 35-jähriger Erfahrung als Ausbildungsleiter für Rhythmus und Stimme – Bewegung und Tanz, Dozent in der Ausbildung für Musik- und Tanztherapeut*innen am Integrativen Ausbildungszentrum IAC Zürich:  <a href="https://www.iac.ch/rainer-brckmann">https://www.iac.ch/rainer-brckmann</a></p> <p><b>Anmeldung</b> per E-Mail an Mona Weniger: <a href="mailto:monaweniger@gmx.de">monaweniger@gmx.de</a> / Telefon: 0173/70 55 695</p> <p><b>Anmeldefrist: 20. September 2019</b></p>	

<b>„Sonnenwald- Orientierungstage“</b>	<b>Anbieter: Gemeinschaft Sonnenwald</b>  <b>Seminar-Beitrag:</b> 70,00 – 100,00 Euro, nach Selbsteinschätzung <b>Unterkunft &amp; Verpflegung:</b> 110,00 Euro
<b>Daten: 24. - 27. Oktober 2019</b>	<b>Anzahl TN: 14</b>
<p><b>Beschreibung:</b> In den Orientierungstagen stellt sich die Gemeinschaft Sonnenwald vor und werden die Fragen der Teilnehmenden aufgegriffen und nach Möglichkeit geklärt. Erfahrungsbezogen werden miteinander z.B. die Themen Entscheidungsfindung, Kommunikation, persönliche Visionen und Gemeinschaftsvisionen angeschaut. Die Teilnehmenden können viele Gemeinschaftsmitglieder kennenlernen und durch das Miteinander wird Gemeinschaft direkt erfahrbar. Das Seminar möchte zur Klärung für jede*n Einzelne*n beitragen, ob für ihn / sie Gemeinschaft eine mögliche Lebensform ist.</p> <p>Diese Tage können von unverbindlich Suchenden ebenso gebucht werden wie von Menschen, die konkret eine Annäherung an die Gemeinschaft Sonnenwald in Betracht ziehen. Die Orientierungstage sind eine der Voraussetzungen für einen Antrag auf Aufnahme in den Bewerberstatus.</p> <p><b>Anmeldung</b> per E-Mail an Annette Keimburg: <a href="mailto:annette.keimburg@gemeinschaft-sonnenwald.de">annette.keimburg@gemeinschaft-sonnenwald.de</a>  Telefon: 0711/82 64 118  <b>Anmeldefrist:</b> 16.Oktober 2019</p>	

<b>„Heilsame Stimme“</b>	<b>Anbieter: Rainer Brückmann</b>  <b>Seminar-Beitrag:</b> 120,00 Euro <b>Unterkunft &amp; Verpflegung:</b> 134,00 Euro
<b>Daten: 25. - 27. Oktober 2019</b>	<b>Anzahl TN: 10</b>
<p><b>Beschreibung:</b> Jenseits von richtigen und falschen Tönen erforschen wir die Zartheit und Ausdruckskraft der eigenen Stimme. Methoden: den Körper als Klangraum und einzigartiges Schwingungswesen erleben. Die heilsame Kraft deiner Stimme in Dir wirken lassen. Die Geborgenheit und Freude eines gemeinsamen Gruppenklangkörpers erfahren. Deine Stimme über einen Klangteppich erheben und dein stimmliches Potential entfalten.</p> <p><b>zum Referenten:</b> Rainer Brückmann ist Musik – und Tanztherapeut mit 35-jähriger Erfahrung als Ausbildungsleiter für Rhythmus und Stimme – Bewegung und Tanz, Dozent in der Ausbildung für Musik- und Tanztherapeut*innen am Integrativen Ausbildungszentrum IAC Zürich  <a href="https://www.iac.ch/rainer-brckmann">https://www.iac.ch/rainer-brckmann</a></p> <p><b>Anmeldung</b> per E-Mail an Mona Weniger, email: <a href="mailto:monaweniger@gmx.de">monaweniger@gmx.de</a> / Telefon: 0173/70 55 695  <b>Anmeldefrist: 10. Oktober 2019</b></p>	



<b>„Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation (GFK)“</b>	<b>Anbieterin: Annette Keimburg</b>    <b>Seminar-Beitrag:</b> 140,00 Euro <b>Unterkunft &amp; Verpflegung:</b> 134,00 Euro
<b>Daten: 01. - 03. November 2019</b>	<b>Anzahl TN: 12</b>
<p><b>Beschreibung:</b> Wie oft ärgern wir uns im beruflichen und familiären Alltag über andere – aber auch über uns selbst, geraten darüber in Stress und haben Mühe, den entstandenen Konflikt zu lösen. In diesem GFK-Vertiefungswochenende werden Sie lernen, die Schätze zu heben, die in Ihrem Ärger liegen. Durch die Einübung eines Perspektivenwechsels wird es möglich, besser zu verstehen, worum es bei konkreten Konflikten aus Ihrem beruflichen und familiären Alltag wirklich geht. Verbundenheit mit sich selbst eröffnet ein besseres Einstehen für sich selbst und empathisches Zuhören ermöglicht statt der reinen Abwehr wieder Verbindung mit dem Konfliktpartner. Das Ziel wird sein, auch wieder neue Handlungsmöglichkeiten in den Blick zu bekommen.</p> <p><b>zur Referentin:</b> Annette Keimburg ist ev. Krankenhauspfarrerin und seit 2006 CNVC-zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, Ausbildung in Mediation  <a href="https://www.gfk-info.de/gfk-trainer/70197-annette-keimburg">https://www.gfk-info.de/gfk-trainer/70197-annette-keimburg</a></p> <p><b>Anmeldung</b> per E-Mail an Annette Keimburg: <a href="mailto:annette.keimburg@gemeinschaft-sonnenwald.de">annette.keimburg@gemeinschaft-sonnenwald.de</a>  Telefon: 0711/8264118  <b>Anmeldefrist: 15. Oktober 2019</b></p>	

<b>„Reiki Basisausbildung“</b>	<b>Anbieterin: Sandra Reiser</b>    <b>Seminar-Beitrag:</b> 280,00 Euro <b>Unterkunft &amp; Verpflegung:</b> 134,00 Euro
<b>Daten: 08. - 10. November 2019</b>	<b>Anzahl TN: 12</b>
<p><b>Beschreibung:</b> Reiki ist eine spirituelle Heilmethode, mit der körperliche, geistige und seelische Blockaden aufgelöst werden können. Reiki schenkt mehr Energie, Vitalität, Kraft und Leichtigkeit. Außerdem bietet Reiki vielfältige Möglichkeiten, sich selbst und andere Menschen in schwierigen Zeiten zu unterstützen und zu einer wohltuenden Entspannung beizutragen. Reiki ist auch für Tiere und Pflanzen hilfreich. Somit kann Reiki ein wertvoller Beitrag für die Lebensgemeinschaft sein. Ziel des Seminars (Grad 1): selbständige Anwendung von Reiki für sich und andere.</p> <p><b>zur Referentin:</b> Sandra Reiser praktiziert seit 2005 Reiki und gibt die Reiki-Lehre in Form von Seminaren mit Einweihungen und praxisorientierten Anwendungsübungen an interessierte Menschen weiter. <a href="https://sandrareiser.de">https://sandrareiser.de</a></p> <p><b>Anmeldung</b> per E-Mail an Mona Weniger: <a href="mailto:monaweniger@gmx.de">monaweniger@gmx.de</a> / Telefon: 0173/70 55 695  <b>Anmeldefrist: 20. Oktober 2019</b></p>	

<b>„Orte der Stille“</b>	<b>Anbieterin: Mona Weniger</b>  <b>Teilnahme-Beitrag:</b> 140,00 Euro <b>Unterkunft &amp; Verpflegung:</b> 134,00 Euro	
<b>Daten: 15. - 17. November 2019</b>	<b>Anzahl TN: 8</b>	
<p><b>Beschreibung:</b> In vielen Gemeinschaften pulsiert das Leben der Vielfalt und bereitet den Beteiligten Freude und Zufriedenheit über das „GUTE angewandte LEBEN“. Doch es gibt auch die Schattenseite dazu. In Gemeinschaften wird auch beklagt, „es ist zu viel Arbeit“, „wir haben anhaltenden Stress“ und sogar vom „Burnout“ wird gesprochen. Es fehlt oft die Besinnung auf eine Kultur der Stille. In diesem Seminar entwickeln wir gemeinsam einen alltagstauglichen Übungskoffer für die kurzen, langen, großen und kleinen Momente und Zeiten der Stille in uns und in der Gemeinschaft. Wir spüren die Orte auf, die all unsere Sinne ansprechen und uns in unsere „leibhaftige Ruhe und Frieden“ bringen.</p> <p><b>Zur Referentin:</b> Mona Weniger, M.A. (USA), ist Tanztherapeutin; Projektmanagement in der Inklusion. <a href="https://www.inclusion-life-art-network.de">https://www.inclusion-life-art-network.de</a></p> <p><b>Anmeldung</b> per E-Mail an Mona Weniger: monaweniger@gmx.de / Telefon: 0173/70 55 695  <b>Anmeldefrist: 31. Oktober 2019</b></p>		

<b>„Rhythmus: Urkraft des Lebens“</b>	<b>Anbieter: Rainer Brückmann</b>  <b>Seminar-Beitrag:</b> 120,00 Euro <b>Unterkunft &amp; Verpflegung:</b> 134,00 Euro	
<b>Daten: 29. November – 01. Dezember 2019</b>	<b>Anzahl TN: 10</b>	
<p><b>Beschreibung:</b> Am und im eigenen Körper Rhythmus erfahren, die eigenen vitalen Kräfte ins Spiel bringen. Wir dürfen erleben, wie Atem, Puls und Zyklen – ein rhythmisches Meisterwerk – in uns fließen und zu Musik werden. Im Rhythmus können wir zur inneren Stille finden, die wilde Urkraft des Lebens entfalten und die Wohltat spüren, sich selbst zu rhythmisieren. Die Urkraft der Trommel wird uns durch das Seminar begleiten.</p> <p><b>zum Referenten:</b> Rainer Brückmann ist Musik – und Tanztherapeut mit 35-jähriger Erfahrung als Ausbildungsleiter für Rhythmus und Stimme – Bewegung und Tanz, Dozent in der Ausbildung für Musik- und Tanztherapeut*innen am Integrativen Ausbildungszentrum IAC Zürich.  <a href="https://www.iac.ch/rainer-brckmann">https://www.iac.ch/rainer-brckmann</a></p> <p><b>Anmeldung</b> per E-Mail an Mona Weniger: monaweniger@gmx.de / Telefon: 0173/70 55 695  <b>Anmeldefrist: 15. November 2019</b></p>		

## **Hinweise:**

Alle Veranstaltungen beginnen am ersten Tag um 18.30 Uhr mit dem Abendessen und enden am letzten Tag am Nachmittag bzw. nach dem Mittagessen.

Anmeldungen bitte nach Möglichkeiten per Email mit dem unterschriebenen und eingescannten Anmeldeformular.

Telefonische Rückfragen bitte an die jeweiligen Referent\*innen / Kontaktpersonen.

**Wir freuen uns auf das gemeinsame Tun und Sein,**

**das Seminarhaus-Team und alle Mitglieder  
der Gemeinschaft Sonnenwald Schernbach**

Gemeinschaft Sonnenwald Schernbach eG, 72279 Seewald,  
<https://www.gemeinschaft-sonnenwald.de>

