

## Rücktrittbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag für die Kursgebühr berechnet.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

## Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!

## Treffen sich zwei... Achtsam reden und zuhören

20.-21. November 2021

in Köln



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

www.indito.de  
info@indito.de

Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODED1BRS



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen

# Treffen sich zwei ... Achtsam reden und zuhören

## Living Mindfulness Special - 2-tägiges Seminar zum Thema achtsame Kommunikation

Gute Beziehungen gestalten sich durch gute Kommunikation. Sowohl im privaten wie im beruflichen Umfeld merken wir jedoch, dass das oft leichter gesagt als getan ist. Wir erleben Missverständnisse, fühlen uns nicht gehört und nicht verstanden – wir sind enttäuscht, gekränkt, verärgert. Wir erleben Auseinandersetzungen und Konflikte und wundern uns, dass wir immer wieder in die gleichen Muster rutschen.

Wie kann es gelingen, so zu kommunizieren, dass wir einander im Gespräch wirklich begegnen und verstehen? Dass wir uns in unserer Unterschiedlichkeit anerkennen und „trotzdem“ gemeinsame Lösungen entstehen? Gelebte Achtsamkeit offenbart sich in der Qualität unserer Beziehungen - das heißt aber nicht gelebte „Pseudo-Harmonie“, sondern Offenheit, Klarheit und Respekt.

Es geht es darum, authentisch seinem inneren Erleben Ausdruck zu geben, bestehende Bewertungen und Urteile über mein Gegenüber (immer wieder) loszulassen und sich wertschätzend auf Augenhöhe zu begegnen. Frei nach dem Motto: Ich bin ok, du bist ok!

In diesem Seminar erkunden wir Möglichkeiten des achtsamen Kommunizierens. Die eigene innere Wahrheit vermitteln, ohne den anderen zu kränken.

Mit ganzer Aufmerksamkeit zuhören, um mein Gegenüber wirklich zu verstehen. Gemeinsam Lösungen aushandeln, die jenseits fauler Kompromisse eine neue Perspektive bieten. Dabei ist es mir wichtig, immer wieder mit Abstand und Mitgefühl auf sich selbst zu schauen und auch Humor als Quelle für gelingende Kommunikation zu nutzen.

### Methoden:

Meditationsübungen alleine, zu zweit und in der Gruppe, Dyaden, Selbstreflexion, Body-Mind-Übungen, grundlegende Kommunikationsmodelle, konkrete Kommunikationsmethoden, Übungen und Anregungen für den privaten und beruflichen Alltag

### Weitere Informationen und Fragen

[www.livingmindfulness.de](http://www.livingmindfulness.de)

### Trainerin



### Sabine Keßel

Diplom-Kauffrau, Systemische Beraterin & Coach, MBSR-Lehrerin, Trainerin für achtsamkeitsbasierte Mitarbeiterführung und Kommunikation, Living Mindfulness Ausbilderin

### Informationen kompakt

**Termin:** 20.-21.11.2021  
samstags 10:00 – 18:00 Uhr  
sonntags 10:00 – 17:00 Uhr

max. 10 Teilnehmer\*innen

**Kosten:** 280,00 €

**Ort:** Zentrum für Achtsamkeit  
Antwerpener Straße 40  
50672 Köln

**Kurs-Nr.:** 5440

Anmeldung online möglich unter: [www.in-dito.de](http://www.in-dito.de) [Seminarprogramm]