



## Pfingsten 2020 eine Woche Retreat

### „Meiner Weisheit bester Entschluss“

Selbst-reflektiert und Werte-orientiert Entscheidungen treffen  
im buddhistischen Bergdorf Bordo in den norditalienischen Alpen  
- dem Ort der Achtsamkeit und der Ruhe für den Geist

#### Das Thema:

Es geht darum ein tiefgehendes Verständnis von Zusammenhängen zu erlangen, sowie die Fähigkeit, bei Problemen und Herausforderungen jeweils schlüssige und sinnvolle Handlungsweisen zu identifizieren und Entscheidungen zu treffen.

In diesem Sinne und im Sinne von Selbstführung und Selbstverantwortung entsteht die Klarheit, die es braucht, um lebensdienliche Veränderungen einzuleiten, persönliches Wachstum und den Wandel zu forcieren. Entsprechende Entscheidungen sind tragfähig, nachhaltig und fördern die individuellen psychischen Widerstandskräfte.

Unterstützt durch die in **Bordo** gegebene energiereiche Naturumgebung kommst Du in eine wertschätzende Verbindung mit Dir selbst, mit anderen und mit dem Leben. Du wirst zur Achtsamkeit, zum Wachsen und Entfalten inspiriert, und dazu, Dich selbst zu reflektieren, zu nähren und das Leben zu bereichern. Die Möglichkeiten zur Meditation runden das Programm ab. Mehr zu Bordo findest Du auf [www.bordo.org](http://www.bordo.org)

#### Vorgehensweise:

Es wird eine klare Struktur geboten und gleichzeitig Raum für Themen, die für die TeilnehmerInnen im Vordergrund stehen. Theoretische Inhalte wechseln sich mit praxisbezogenen Arbeiten und Übungen in Einzel- Paar- und Gruppenarbeit ab. Rollenspiele, persönliches Feedback und Reflexionen in den Kleingruppen und im Plenum bieten vielfältige Lern- und Übungsmöglichkeiten.



Referent: **Udo Brunner** Werte – Würde - Wandel  
CNVC Zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation  
ICF Zertifizierter Business Coach  
Moderator, Mediator, Certified Scrum Master, Dozent  
Qualitäts- und Projektmanager

#### Am Ende des Seminars ...

- kennst Du die Bedeutung und Anwendung der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)
- kannst Du den Selbstempathie Prozess der GFK zur Selbstklärung in emotional herausfordernden Situationen anwenden
- hast Du Dein inneres Team (neu) kennengelernt und weißt es zu beachten und zu verstehen
- kannst Du innere Konflikte lösen, damit verbundene fundierte Entscheidungen treffen und daran wachsen
- hast Du individuelle lebensdienliche Strategien und Ziele zur Erfüllung Deiner Dir wichtigsten Werte und Bedürfnisse formuliert
- bist Du Dir Deiner hinderlichen Überzeugungen (Glaubenssätze) bewusst und kannst sie bei Bedarf transformieren
- hast Du ein Stückchen mehr Weisheit gewonnen 😊



**Anreise:** Samstag, 30. Mai 2020, Seminarbeginn: 17:00 Uhr in Bordo

**Abreise:** Samstag, 06. Juni 2020

**Wertschätzungsbeitrag** für das Seminar: 390,00€ pro TeilnehmerIn

**Anmeldung** und Anzahlung bis spätestens **31.12.2019**

Beiträge für Unterkunft und Verpflegung sind separat und vor Ort in bar zu bezahlen

Weitere Auskunft unter [udo.brunner@web.de](mailto:udo.brunner@web.de) oder **+49 (0)151 4070 9543**