

## Die Workshops am Freitag

### **11.00 Uhr Gewaltfreie Kommunikation - eine Sprache des Lebens**

Im Workshop bekommen Interessierte kleine Erfahrungskostproben für friedvollere Möglichkeiten im alltäglichen Zusammenleben.

**Referentinnen: Eva Fellerer, Christa Buschbaum und Karla Quint, Trainerinnen Gewaltfreie Kommunikation**

**Mehr Infos unter: [www.gewaltfrei-hunsrueck.de](http://www.gewaltfrei-hunsrueck.de)**

### **12.15 Uhr Brücken bauen für Wege zum Frieden**

Das Motto des Workshops lautet: "Heilung ist nur durch Frieden möglich und Frieden nur durch Heilung." Weltfrieden entsteht durch Frieden in jeder kleinen Zelle, in unserem Körper, in unserem Leben, in der Familie und weiteren gelebten Gemeinschaften.

Welche Wege sind für jeden einzelnen einfach im Alltag zu integrieren, um Harmonie zu leben? Was können Menschen für sich Gutes tun, um ein allumfassend friedliches Leben zu führen? Interessante Tools und „Werkzeuge“ werden vorgestellt und können direkt ausprobiert werden!

**Referentin: Elke Buschbaum, Kinesiologin**

**Mehr Infos unter: [www.elkebuschbaum.de](http://www.elkebuschbaum.de)**

### **12.15 Uhr "Kunstkoffer öffnet sich"**

In diesem Workshop sind Interessierte eingeladen, einen kleinen Ausflug zur heilsamen Insel der inneren Kreativität...die in uns allen schlummert...zu unternehmen. Sie können sich von sich selbst von den unterschiedlichen Farben und Formen überraschen lassen ...spannend! Nach dem Motto: "Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns" Rumi

**Reisebegleiterin ist Silke Wehling, Kunsttherapeutin & Künstlerin**

**Mehr Infos unter: [www.silke-wehling.de](http://www.silke-wehling.de)**

### **14.15 Uhr Eine Reise zur inneren Heimat über den Körper und Bewegung**

**Lassen Sie sich bewegen ....**

Das Erleben von bewusster und anstrengungsloser Bewegung von Moment zu Moment - unabhängig von Alter und körperlicher Voraussetzung - kann die uns innewohnende Quelle von Verbundenheit aktivieren. Der Geist kommt zur Ruhe, der Körper entspannt sich und ein anderes Tor zu unserer inneren Wahrheit öffnet sich. Von dieser Ebene des Seins begegnen wir dem Leben offener und flexibler und können achtsames und respektvolles Miteinander vertiefen.

**Referentin: Martina Zipf, Pädagogin für Tanz und Körperarbeit**

**Mehr Infos unter: [martinazipf.de](http://martinazipf.de)**

### **14.15 Uhr Persönlicher Friedensprozess mit EFT-Klopfakupressur**

Klopfakupressur ist eine leicht zu erlernende und zugleich hochwirksame Technik, mit der sich jede Form von (emotionalem) Stress reduzieren lässt. Dabei ist es egal, ob der Stress im Nervensystem durch eine aktuelle, eine vergangene Situation oder durch Ängste vor einem Ereignis, das in der Zukunft liegt, entstanden ist.

Der Begründer Gary Craig empfiehlt einen persönlichen Friedensprozess mit Hilfe von EFT im Alltag zu praktizieren und sieht darin einen wichtigen Beitrag zu mehr (Selbst-)Verbindung und Frieden in der Welt

- Inhalte des Schnupperworkshops:
- Erlernen der Klopfakupressur-Grundtechnik für die Selbstanwendung
- Hintergrundinformationen zur Wirkweise und Anwendung
- Praktische Arbeit mit eigenem Stress

**Referentinnen: Susanne Findler, Heilpraktikerin für Psychotherapie, systemische Therapeutin, Bahara B. Zschernack, Trauma-Fachberaterin, TRE-Providerin, systemische Therapie**

**Mehr Infos unter: [www.eft-und-trauma.de](http://www.eft-und-trauma.de)**

Beide sind Diplom-Sozialarbeiterinnen und zertifizierte Trainerinnen beim Verband für Klopfakupressur e. V.

### **15.30 Uhr Gewaltfreie Kommunikation "Worte können Mauern sein - oder sie sind Fenster"**

Sie möchten raus aus Vorwurf, Schuldzuweisung und Streit, den "kleinen Kriegen" im Alltag? Sie suchen einen Weg zu Klarheit, Verständnis, Mitgefühl und unerwarteten Lösungen? In diesem Workshop können Sie Aspekte der GFK an kleinen Beispielen und Übungen erfahren.

**Referentin: Christa Buschbaum und Karla Quint, Trainerinnen Gewaltfreie Kommunikation**  
**Mehr Infos unter: [www.gewaltfrei-hunsrueck.de](http://www.gewaltfrei-hunsrueck.de)**

### **15.30 Uhr Workshop Freies gemeinsames Tönen**

In dem Tön- Improvisations- Workshop der Künstler Jameshvara und Aktasha Amani- Ra geht es darum, den ureigenen Stimm- Klang zu entdecken und auszudrücken. Darüber hinaus üben wir uns darin, uns auf die Töne der anderen Gruppen- Teilnehmer einzustimmen, so dass immer wieder neue, spontane Stimm- Klang- Gebilde entstehen können. Dies ist eine Art in uns selbst Frieden herzustellen und diesen Frieden in die Welt hinaus zu tragen.

Vorkenntnisse sind für den Workshop keine erforderlichlich.

**Referierende:** Jameshvara und Aktasha Amani- Ra ,Künstler/in

Nähere Informationen über den Ansatz und Beispiele, was aus solch einem Zusammenklang entstehen kann sind unter **[www.kauzenau-trier.de](http://www.kauzenau-trier.de)** unter der Rubrik Musik zu finden.

### **ca. 17.00 Uhr Gemeinsame Tön- Stimm- Improvisation zum Schluss**

Die Teilnehmer des obigen Tön- Workshops haben die Möglichkeit umzusetzen, was sie gelernt haben. Für einen gelungenen Ausklang der Veranstaltung sind **alle Teilnehmenden** die möchten, herzlich eingeladen an diesem großen Klang- Kunstwerk im Sinne des Friedens mitzuwirken.

Mit Jameshvara und Aktasha Amani- Ra und allen Interessierten