

**Achtsame**

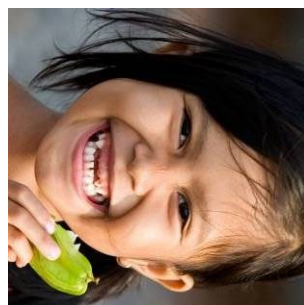
**Kommunikation**

**Familienfreizeit 2019**

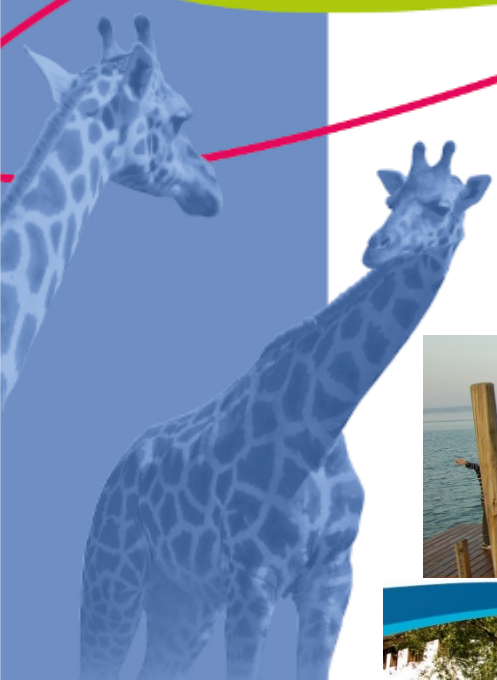
mit GFK & Yoga & Achtsamkeit

**Vom Konflikt ...**

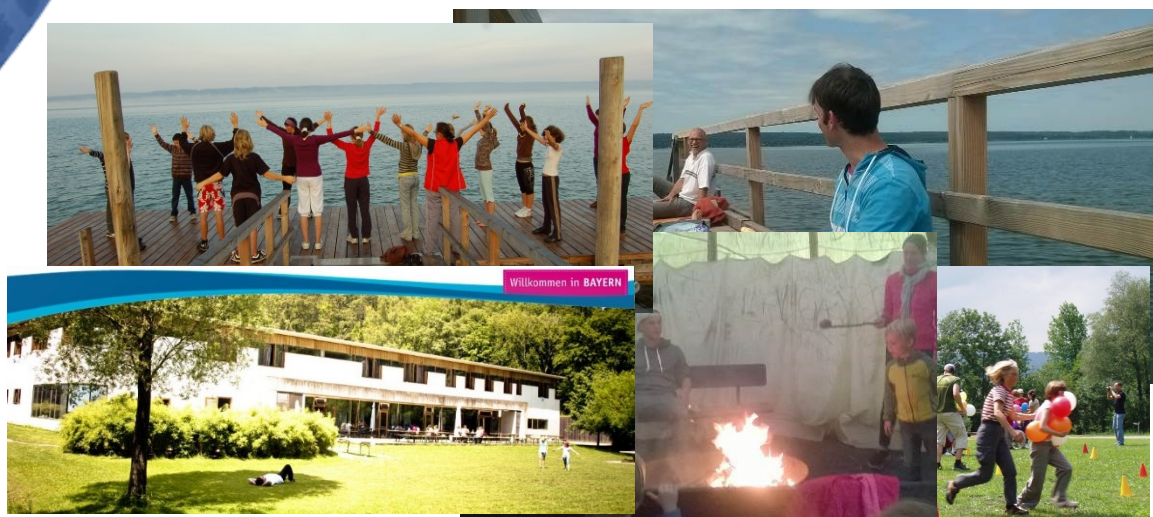
**zum Miteinander**



3.-10. August



Familienfreizeit  
2019



## 7 Tage GFK, Yoga, Achtsamkeit in Familie und Gemeinschaft

Dieses Angebot wendet sich an alle, die sich in Ihrem Urlaub mit Familie und nahen Beziehungen gerne in einer gleichgesinnten Gemeinschaft gegenseitig inspirieren lassen wollen.

**Mit und ohne Vorkenntnisse in GFK, Yoga oder Achtsamkeit**

**Teilnehmerzahl maximal 12 „Familien“**

**Jugendherberge Possenhofen am Starnberger See**

**Wo:** 82343 Pöcking, Kurt-Stieler-Straße 18

**Übernachtung:** Mehrbett u. Einzelzimmer, 300-420 € nach Alter u. Zimmerart

**Preis inkl. Vollverpflegung** für Misch-, veget. oder veganer Kost

**Beitrag für das Team**

350 € bis 790 € nach Selbsteinschätzung pro Familienanmeldung (Vertrauensbasis), davon 120 € pro Erwachsener für Yoga wird gesondert ausgewiesen.

**Konditionen**

250 € Anzahlung macht Anmeldung verbindlich - Ratenzahlung möglich - inkl. MwSt  
Der Yoga-Kurs ist **krankenkassenzertifiziert** - 120 € Rückerstattung möglich

Mehr hier: [www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de/Angebot/Termine/Familienfreizeit](http://www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de/Angebot/Termine/Familienfreizeit)

**Das Team:**

Christian Hinrichsen  
(GFK, Achtsamkeit)

Thomas Stadler  
(Yoga)

[poweryoga-landsberg.de](http://poweryoga-landsberg.de)



## Für Erwachsene und Jugendliche

Für Erwachsene (und Jugendliche, wenn diese es wünschen) bieten wir Workshops zur GFK, Achtsamkeitsübungen und Yoga an. Wir arbeiten prozessorientiert – das Angebot wird maßgeblich von den Wünschen der Teilnehmenden bestimmt. Somit gibt es auch Möglichkeiten, eigene Anliegen zu vertiefen.

## Für Kinder und Jugendliche (und alle, die Lust dazu haben)

Angedacht ist vormittags eine Begleitung, die sich v. a. an die Jüngeren richtet. Gemeinsam wird entschieden, wer diese Begleitung übernimmt und was gemacht wird. Wir alle wechseln uns ab und machen dies in Gruppen von zwei/drei Erwachsenen. Das Haus bietet mannigfaltige Möglichkeiten. Erfahrungsgemäß organisieren sich die Jugendlichen zumeist lieber alleine. Das umliegende Gelände bietet hierfür Gestaltungsraum vom Beachvolleball über Bootsverleih. Auch eine Fahrradtour um den Starnbergersee ist für Ältere denkbar (**eigene oder Mietrad in Starnberg**).

Diese Angebote zielen nicht darauf ab die Kinder von ihren Eltern fernzuhalten!

## Für alle

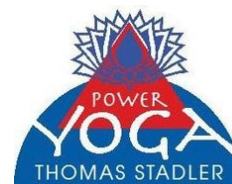
Wir möchten Raum lassen zu gemeinsamen Aktionen von Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern, zum Knüpfen von Kontakten, Entspannen, Baden und Spazieren gehen – und natürlich zum Feiern.

## Das Team



### Thomas Stadler

verheiratet u. Vater von 2 Kindern  
Diplom-Pädagoge  
Yoga-Lehrer (BYV) seit 2004  
Praxis von Aikido  
Yoga Erfahrungen seit 1988



Yoga ist für mich ein Weg zum einverstandenen SEIN

[www.poweryoga-landsberg.de](http://www.poweryoga-landsberg.de)

### Christian Hinrichsen

Die ersten 20 Jahre unseres Lebens tun alle um uns herum alles, um uns ein Gewissen einzupflanzen, das uns genau sagt, was falsch und was richtig ist.

Den Rest des Lebens sind wir damit beschäftigt, das wieder los zu werden - um herauszufinden, was uns wirklich wichtig ist im Leben.

Für mich so schön, wenn unsere Kinder in diesem Raum „ihr Leben zu leben“ bleiben dürfen.

Vater von 6 Kindern – zwischen 1990 und 2006 geboren

arbeitet seit 2012 als Trainer, Coach, Mediator

für Privatpersonen und Unternehmen aller Art

Mitglied Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V.

und Netzwerk GFK Augsburg und Umgebung



#### Das Team:

Christian Hinrichsen  
(GFK, Achtsamkeit)

Thomas Stadler  
(Yoga)

[poweryoga-landsberg.de](http://poweryoga-landsberg.de)

## Anmeldung, Konditionen, Kontaktaufnahme

[www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de](http://www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de) – [gewaltfrei-fuenf-seen-land@t-online.de](mailto:gewaltfrei-fuenf-seen-land@t-online.de)

Christian Hinrichsen, Johannisstr. 2, 86911 Dießen - 0176 44434014