



Herzliche Einladung zum Nachmittag für Angehörige

Beziehungen mit gewaltfreier Kommunikation verbessern

In unserem herausfordernden Alltag verlieren wir oftmals das Wichtigste aus den Augen: uns Selbst. Wir sorgen uns um unsere Angehörigen und erkennen unsere eigenen Bedürfnisse nicht. Für gelungene Beziehungen ist Selbstfürsorge ein wichtiger Aspekt. Mit gewaltfreier Kommunikation gelingt es uns, uns selber und die anderen aus neuen Perspektiven zu sehen. Dadurch können sich Beziehungsdynamiken verändern.

Wir lernen die Grundprinzipien der gewaltfreien Kommunikation kennen und werden diese in verschiedenen Übeinheiten anwenden und erfahren.

Trainerin: **Hajnalka Triemer**

Freitag, 27. September 2024

16:30 – 19:30 Uhr

Ort: SOULGARDEN, Institut für Seelische Gesundheit, Aglassingerstraße 2, Salzburg

Bitte um Anmeldung im AHA-Büro bis spätestens 20. September per Mail oder Telefon unter : aha-salzburg@hpe.at oder: 0662/882252-16 (begrenzte Teilnehmerzahl, kostenfrei)

Wir freuen uns auf das gemeinsame Üben!