

UNTERWEGS IM MAGGIATAL - GESTÄRKT NACH HAUSE

In Verbindung mit sich, anderen und der Natur sein – in Bewegung sein und sich auf den Weg zu neuen Erkenntnissen machen.



Beat Bachmann führt im Maggiatal auf kurzen Wanderungen von 3 bis 4 Std. zu interessanten Orten unter dem Fokus «Unterwegs».



Da gehört eine **Wanderung ins Valle di Lodano**, in den uralten Buchenwald des UNESCO Welterbe, dazu. In diesem Wald entdecken wir den ewigen Kreislauf der Natur und die Rolle der Menschen, die darin und damit überleben wollten. Die gewaltigen und uralten Buchen sind Überlebende der Eiszeiten. Auch eine intensive Nutzung durch die Menschen konnte das Ökosystem nicht nachhaltig schädigen. Heute ist das Tal ein Waldreservat und auf dem Weg zu einem sekundären Urwald. Ein Besuch dieses naturnahen Waldes ist wohltuend und inspirierend. Eine zweite **Wanderung führt uns ins Valle del Salto**, auf der Südseite des Maggiatals. Auf dem Weg entdecken wir sehr alte Kapellen und Bildstöcke mit Fresken aus dem 17. Jhdt. und grosse, alte Kastanienbäume, die das Überleben von ganzen Familien gesichert haben. Die Kultur der Alpwirtschaft und die Religion waren die Grundlagen, um in dieser Zeit unterwegs zu sein. Wir werden uns auf diesem Weg über unsere heutigen Grundlagen fürs unterwegs-sein Gedanken machen. Am dritten Tag werden wir eine **Rundtour im Talgrund der Maggia** unternehmen und die pure natürliche Dynamik des Flusstals geniessen. Ein Bad in der Maggia ist (mit etwas Kältetoleranz) ein wunderbares Erlebnis.

Andy begleitet dich durch die Seminarblöcke, welche in die 3 Tage eingebettet sind.



Das Seminar ist als Einführung oder Auffrischung für die Gewaltfreie Kommunikation (kurz GfK) nach Marshall B. Rosenberg gedacht, mit gewinnbringenden Impulsen zum Lösungsfokus nach Insoo Kim Berg und Steve de Shazer und den Erkenntnissen und Tools von focus-mensch.

Wie sprechen wir und wie hören wir zu – in beruflichen und privaten Situationen?

Das Seminar gewährt dir einen wirksamen und nützlichen Einblick in die vier Kommunikationsfähigkeiten der Gewaltfreien Kommunikation sowie das 5. Element der Verbindung. Dies hilft deine Beobachtungen (Wahrnehmung) auf das, was wirklich ist zu schärfen und du erfährst auch mehr zur Kommunikation in Bezug auf Gefühle, Bedürfnisse und Bitten.

Damit legst du die Basis für eine bewusstere, wertschätzende sowie verbindende Kommunikation und erlebst, wie du in deiner Kommunikation mit deinen Gegenüber positive Unterschiede bewirken kannst und die GfK zur Selbstreflexion nutzen. Du nimmst neue Aspekte für einen konstruktiven und positiven Umgang mit Konflikten mit. Der Lösungsfokus wird bewusst einbezogen und wirksam mit der Gewaltfreien Kommunikation zur Gewaltfreien lösungsfokussierten Kommunikation kombiniert. Weitere Details zum Programm bekommst du auf Anfrage oder nach Anmeldung.

UNTERWEGS IM MAGGIATAL - GESTÄRKT NACH HAUSE

Im Preis <u>nicht</u> enthalten	Anreise (wir empfehlen den ÖV zu benutzen) Unterkunft im Hotel und Halbpension Lunch für drei Mittagessen: wir essen am Mittag jeweils auf den Wanderungen
Anz Teilnehmende	Min. 6, Max. 10
Treffpunkt/Rückreise	Anreise am Donnerstag 12.9. zum Nachessen um 19.30 Uhr im Eco-Hotel Cristallina in Coglio
Ausrüstung	Individuelle Abreise am Sonntag 15.9. um 16 Uhr ab Coglio Persönliches Gepäck für drei Tage Aufenthalt im Eco-Hotel Seminarmaterial (Notizheft, Schreibzeug, ...) Wanderrucksack, gute Schuhe, ev. Wanderstöcke, Picknick und Trinkflasche
Versicherung	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Wanderleitung übernimmt nur die Risiken der beruflichen Haftpflicht. Es gelten die AVB von Wandervoll.
Anmeldeschluss	12. August 2024



Wir freuen uns auf euch!

Herzliche Grüsse

Beat und Andy