

# Herzlich willkommen zu den offenen Übungsgruppen für Gewaltfreie Kommunikation in München und Umgebung

Für Einsteiger mit Vorkenntnissen (empfohlen wird ein Einführungsseminar) - schnuppern möglich

<https://gewaltfrei-muenchen.de/angebote/uebungsgruppen>

Stand: 19/12/17

Tag	Montag	Montag	Montag	Dienstag	Dienstag	Dienstag	Dienstag
<b>Kontakt</b>	<b>Andree Millinger</b> 0178 4722079 hallo@andree-millinger.de www.andree-millinger.de	<b>Andree Millinger</b> 0178 4722079 hallo@andree-millinger.de www.andree-millinger.de	<b>Karen Pajung</b> 08131 / 97188 karen.pajung@mnet-online.de www.mediaktiv.net <b>Veronika Kimmelman</b>	<b>Renate Otterbein</b> 08031 / 2908107 info@ro-coach.de www.ro-coach.de	<b>Marion Nebbe</b> 089 / 37985355 marion.nebbe@web.de www.marion-nebbe.de	<b>Barbara Renner-Wiest</b> 089 / 829086-77-76 barbara@renner-wiest.de www.renner-wiest.de	<b>Ellen Jilg</b> 089 / 3104337 jilg.gfk@aol.com Ellenjilg.jimdo.com
<b>Ort</b>	ASZ Alten- und Servicezentrum 1.Stock, Raum II Kolumbusstr. 33 Aufzug von der U-Bahn direkt zum Eingang	Barthstraße 15 Rückgebäude Bitte klingeln bei Gemeinschaftsräume	KBW Freising e.V. Kammergasse 16 Raum 3/1 85354 Freising	Freie Waldorfschule Rosenheim Mangfallstr. 53 1. Stock 83026 Rosenheim	ASZ-Ost Siegesstr. 31 München / Schwabing	Pasinger Fabrik August-Exter-Straße 1 rechter Eingang (Familienbildungsstätte) 2. Stock, 2. Tür li.	Siriusstraße 8 Unterschleißheim
<b>Anfahrt mit öffentl. Verkehrsmitteln?</b>	U1/U2/U7/U8 Kolumbusplatz Bus 52 (100m) Bus 58 (100m)			Bahnhof Rosenheim + ca. 15 Min. Fußweg oder Buslinie 4 oder 11	U3/6 Münchner Freiheit	S-Bahn nach Pasing. Ausgang Nord "Pasinger Fabrik", nach 20 m links	
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung nicht erforderlich	Anmeldung nicht erforderlich	Bitte anmelden	Anmeldung per Telefon oder Email	Anmeldung nicht erforderlich	Anmeldung nicht erforderlich	Bitte anmelden 089 / 3104337
<b>Turnus</b>	Jeden 1. und 3. Montag im Monat	Jeden 2. und 4. Montag im Monat	Alle 2 Wochen, ausgenommen Ferienzeit	Ca. alle 3 Wochen	Ein- bis zweimal monatlich	Bitte auf die Unregelmäßigkeit der Termine achten	Jeden Dienstag
<b>Uhrzeit</b>	19.30 - 21.30	19.30 - 21.30	19.00 - 21.30	20.00 - 22.00	19.30 - 21.30	19.30 - 21.30	19.30
<b>Beitrag</b>	10 - 20 Euro	10 - 20 Euro	Pro Abend 12 Euro 6 Abende 60 Euro	80 Euro im Halbjahr oder 15 Euro pro Abend	8 Euro	20 Euro 5er-Paket 90 Euro	10 Euro
					9.1. 23.1.	16.1. 30.1.	
					6.2. 20.2.	20.2.	
					5.3. 20.3.		
					10.4. 24.4.		
					8.5. 29.5.		
					12.6. / 26.6. 7.8. / 21.8.		
<b>Zusatz-Info</b>	Einsteiger/innen mit Vorkenntnissen erwünscht (z. B. Einführungskurs). "Schnuppern möglich"	Offene Übungsgruppe für Teilnehmer von Einführungskursen und Menschen, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen. "Schnuppern möglich"	Vertrautheit mit den Grundlagen der GFK erwünscht. Mit Input zur Vertiefung und anschließender praktischer Umsetzung anhand konkreter Anliegen. Mitgestalterin des Abends ist Veronika Kimmelman.	Vorraussetzung: Einführungsseminar oder Grundkenntnisse der GFK Ermäßigung: 60 Euro im Halbjahr oder 10 Euro pro Abend		Ermäßigung möglich	

Dieser Wochenplan wird von Björn Guldin erstellt. Termine, Änderungen und Aufnahme in den Wochenplan bitte an [gfk\\_bjoern@t-online.de](mailto:gfk_bjoern@t-online.de)  
Herunterladen kann man den Wochenplan unter: <https://gewaltfrei-muenchen.de/angebote/uebungsgruppen>

Tag	Dienstag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch und Donnerstag	Mittwoch	Mittwoch	Mittwoch	Mittwoch
<b>Kontakt</b>	<b>Dorothee Blaeß</b> 08024 / 477546 info@wesensentfaltun g.de <b>Peter Schuppener</b> 089 / 80929522	<b>Laureen Koch</b> 0171 8315227 laureen.koch@gewaltfr eie-haltung.de www.gewaltfreie- haltung.de	<b>Alexio Schulze-Castro</b> 089 / 45454700 info@deep- communication.de www.deep- communication.de	<b>Andrea Günthör- Schumann</b> a.g-schumann@gmx.de 08857 / 9838	<b>Linda Stoib (Pfannhauser)</b> 0160 96317086 linda@stoib.de www.dialog-herold.de	<b>Brigitte Zieren-Kobsa</b> 0871 / 66063596 01578 / 3493176 brigitte.zieren- kobsa@web.de www.kommunikation- mediation.de	<b>Hanna Schürkämper</b> 0178 7774505 giraffenimwesten@t- online.de <b>Maike Bublitz</b>	<b>Esther Then</b> 08856 / 91859 0176 22881759 estherthen.kms@gmail. com www.then-kms.com
<b>Ort</b>	Domicilium Holzkirchener Straße 3 83629 Weyarn	Spirituelles Zentrum St. Martin Arndtstr. 8 RGB 80469 München	Alten- und Service-Zentrum Berg-am-Laim-Straße 141 81673 München	Am Klosterweiher 9 83671 Benediktbeuern	Oberbuchau 2 82380 Peißenberg	VHS Freising e.V. Kammergasse 12 Bitte in VHS anmelden 08161 / 4907-0 Fax: 08161 / 4907-99 vhs@vhs-freising.org	SOS-Familien- und Kindertageszentrum Neuaubing Wiesentfeller Straße 68 81249 München	Büroräume KMS Dachgeschoss Heimgartenstraße 7 82377 Penzberg
<b>Anfahrt mit öffentl. Verkehrsmitteln?</b>		U1/U2 Haltestelle Fraunhoferstr. + 10 Min. Fußweg Bus 58 Haltestelle Baldeplatz + 5 Min. Fußweg	Mit Tram 19 vom Ost-Bhf 6 Min. bis Haltestelle Baumkirchner Strasse + 2 Min Fußweg	Bahnhof Benediktbeuern	Nicht möglich	S1 bis Freising dann Regionalbus 621 bis Haltestelle General- von-Stein-Straße	Bus 57 ab Pasing (Fahrzeit 12 Min.) Parkmöglichkeiten sind vorhanden	Seeshauptstr. Richtung Penzberg Innenstadt. Vor dem Tengelmann links und erste Straße wieder links
<b>Anmeldung</b>		Anmeldung nicht erforderlich	Geschlossene Übungsgruppe Anmeldung erforderlich	Bitte anmelden	Bitte anmelden	Bitte anmelden über die VHS	Anmeldung per E-Mail bis Montag vor dem Termin	Spät. Montags vor dem Treffen per Email/SMS (ab 4 Teiln. / Bestätigungs-Email)
<b>Turnus</b>	Etwa einmal monatlich	Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat (außer an Feiertagen und in den Schulferien)	Zyklus mit je 5 Terminen	Alle 2 Wochen	Einmal monatlich mit unregelmässigen Terminen	Ca. einmal monatlich	Zweimal monatlich	2 mal im Monat / in der Regel jeder 2. und 4. Mittwoch im Monat
<b>Uhrzeit</b>	19.30 - 21.00	19.30 - 21.30	20.00 - 22.00	19.30 - 21.30	19.15 -21.15	18.00 - 20.00	19.00 - max. 21.30	19.00 - 21.00
<b>Beitrag</b>	Freiwillige Spende	10 Euro	75 Euro für alle 5 Abende	10 Euro	10 Euro	22 Euro pro Termin an die VHS Freising	5 - 10 Euro (nach eigenem Ermessen)	Freiwilliger Kostenbeitrag 5 - 10 Euro
			30.1. - 28.2. (Zyklus-1- 2018)				10.1. 24.1. / 31.1.	
					7.2.		14.2. 28.2.	
					7.3.		14.3. 28.3.	Es geht weiter ab März oder April
			11.4. - 9.5. (Zyklus-2-2018)		4.4.		11.4. 25.4.	
					16.5.		9.5. 23.5.	
			6.6. - 25.7. (Zyklus-3-2018)		13.6. 11.7.		6.6. 20.6.	
<b>Zusatz-Info</b>		Einstieg jederzeit möglich, auch nur zum schnuppern. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig.	Voraussetzung ist ein 2-tägiges Einführungseminar und die verbindliche Anmeldung zu allen 5 Terminen. Jeder Zyklus ist eine in sich geschlossene Übungsgruppe über jeweils mehrere zusammenhängende Abende.		Voraussetzung: Einführungskurs oder Vertrautheit mit den Grundlagen der GFK.		Wir vertiefen die GFK anhand von konkreten Anliegen und erweitern vorhandene Kenntnisse durch Input zu (Wunsch-)Themen.	Übungsgruppe mit Thema des Abends: siehe Website / Spontane Gäste sind herzlich willkommen

Tag	Mittwoch / Donnerstag	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Donnerstag	Donnerstag	Donnerstag	Donnerstag
<b>Kontakt</b>	<b>Brigitte Zieren-Kobsa</b> 0871 / 66063596 01578 / 3493176 brigitte.zieren-kobsa@web.de www.kommunikation-mediation.de	<b>Jens Oßwald</b> 0171 8224310 jo@bo-komm.de	<b>Gudrun Haas</b> 089 / 88952871 gudrun_haas@t-online.de www.gudrun-haas.de	<b>Karen Pajung</b> 08131 / 97188 karen.pajung@mnet-online.de www.mediaktiv.net	<b>Susanne Munderloh Rüdiger Munderloh</b> 089 / 41139966 r.munderloh@freenet.de www.lebendiger-dialog.com	<b>Ellen Weiß</b> 0174 2126281 ellen.weiss.mediation@gmx.de	<b>Elisabeth Sachers</b> 089 / 395443 0160 5504325 elisabeth@sachers-training.de www.sachers-training.de	<b>Christian Hinrichsen</b> 0176 44434014 achtsam-fuenfseenland@t-online.de www.achtsam-fuenfseenland.de
<b>Ort</b>	VHS Hauham Schlierseer Str. 16 Hauham vhs@hausham.de 08026 / 93126	BMW- Nachbarschaftsforum Riesenfeldstr. 7 Raum 1 (rechte Tür)	BMW- Nachbarschaftsforum Riesenfeldstr. 7 Raum 1 (rechte Tür)	Dachauer Forum e.V. Ludwig-Ganghofer-Str. 4 85221 Dachau 2. Stock	Paul-Preuß-Str. 33 80995 München (Feldmoching)	Dr.-Werner-Straße 46 82194 Gröbenzell	Alten- und Service- Zentrum (ASZ) Siegessstraße 31 (Ecke Feilitzschstr.) 80802 München / Schwabing	Achtsame Kommunikation Fünfseenland Johannisstr. 2 86911 Dießen
<b>Anfahrt mit öffentl. Verkehrsmitteln?</b>		U3 Petuelring, Ausgang Riesenfeldstr., stadtauswärts links, erster Eingang auf Riesenfeldstr. (Glastüren)	U3 Petuelring, Ausgang Riesenfeldstr., stadtauswärts links, erster Eingang auf Riesenfeldstr. (Glastüren)	S2 Dachau, dann 10 Min. zu Fuß, Seitenstraße der Münchner Str. (Volksbank)	U2 oder S1 Feldmoching, dann 5 min. zu Fuß nach Norden in die Paul-Preuss-Str., bei 1. Häuserreihe links letztes Haus	S3 Gröbenzell, 10 Min. zu Fuß	U3/U6 Münchner Freiheit (+ 3 Min. Fußweg)	Ab Bahnhof Dießen 10 Min. Fußweg. Bahnhofstraße Richtung Norden folgen (ca 100m); Rechtskurve der Straße folgen (vom See entfernend ca. 100 m); geht über in Mühlstraße (verkehrsberuhigte Zone ca 250 m) bis zur Hauptkreuzung (Ampel) links 20 m zur Johannistr. 2 linker Hand
<b>Anmeldung</b>	Bitte anmelden über die VHS Hauham	Anmeldung nicht erforderlich	Anmeldung nicht erforderlich	Anmeldung nicht erforderlich	Bitte anmelden	Bitte anmelden	Geschlossene Übungsgruppe Anmeldung erforderlich	Vor erstmaliger Teilnahme bitte anrufen oder mailen
<b>Turnus</b>		Alle 2 Wochen (nicht an Feiertagen, nicht in den Ferien)	Alle 2 Wochen (nicht an Feiertagen, nicht in den Ferien)	Alle 2 Wochen (nicht in den Ferien)	Einmal monatlich	Einmal monatlich	Zyklus mit je 7 Terminen	Jeden 2. Donnerstag im Monat
<b>Uhrzeit</b>	17.00 - 19.30	19.30 - 21.30	19.30 - 21.30	19.30 - 21.30	19.00 - 21.00	19.30 - 21.30	19.00 - 21.00	18.20 - 20.35 (krumme Zeiten wegen Zugverb.)
<b>Beitrag</b>	25 Euro für 4 Termine	10 Euro	Freiwilliger Kostenbeitrag	5 Euro (erbeten)	10 Euro (erbeten)	10 Euro	80 Euro für alle 7 Abende	Spendenbeitrag 5 - 25 Euro
		17.1.	11.1. 25.1.	18.1.		18.1.	18.1.	11.1.
		28.2.	8.2. 22.2.	1.2. 15.2.		8.2.	1.2. 8.2. / 22.2.	8.2.
		14.3.	8.3. 22.3.	1.3. 15.3. / 29.3.		15.3.	1.3. 8.3. / 22.3. (Zyklus 1-2018)	8.3.
		11.4. 25.4.	19.4.			19.4.	12.4. 19.4.	12.4.
		9.5.	3.5. 17.5.			17.5.	3.5. 24.5.	10.5.
		6.6. 20.6. / 4.7. / 18.7.	14.6. 28.6. / 12.7. / 26.7.			7.6. 19.7. / 20.9.	7.6. 14.6. / 28.6. (Zyklus 2-2018)	14.6. 12.7. / 9.8.
<b>Zusatz-Info</b>					Die Termine werden in Absprache mit der Gruppe vereinbart. Sie stehen ebenfalls auf der Webseite (s.o.)	Voraussetzung: 2 - 3 tägiges Einführungsseminar	Voraussetzung ist ein 2-tägiges Einführungsseminar und die verbindliche Anmeldung zu allen 7 Terminen Jeder Zyklus ist eine in sich geschlossene Übungsgruppe über jeweils mehrere zusammenhängende Abende	Voraussetzung: Einführungskurs oder Vertrautheit mit den Grundlagen der GFK

Tag	Dienstag / Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Freitag	Freitag	Freitag
<b>Kontakt</b>	<b>Ulla Kruse</b> 08141 / 6258731 praxis@ulla-kruse.de www.ulla-kruse.de	<b>Alexio Schulze-Castro</b> 089 / 45454700 info@deep-communication.de www.deep-communication.de	<b>Eva Buchmann</b> 08093 / 300630 evas27baeume@t-online.de	<b>Brita Schirmer</b> brita.schirmer@gmx.de facebook/familienbaum	<b>Björn Guldin</b> 089 / 14330398 gfk_bjoern@t-online.de  <b>Zuständig für diesen Wochenplan</b>	<b>Alexio Schulze-Castro</b> 089 / 45454700 info@deep-communication.de www.deep-communication.de
<b>Ort</b>	Praxis Ulla Kruse Goethestr. 5 82256 Fürstenfeldbruck	Alten- und Service-Zentrum Berg-am-Laim-Straße 141 81673 München	Lena-Christ-Str. 17 Glonn (Kreis Ebersberg)	Hebenstreitstr. 2 (Familienbaum am Kolumbusplatz)	SHZ Selbsthilfezentrum Westendstraße 68 80339 München Erster Stock / neben der Küche / G5	Alten- und Service-Zentrum Berg-am-Laim-Straße 141 81673 München
<b>Anfahrt mit öffentl. Verkehrsmitteln?</b>	S4 Richtung Geltendorf bis Fürstenfeldbruck oder Buchenau Buslinie 840 bis Holzstraße	Mit Tram 19 vom Ost-Bhf 6 Min. bis Haltestelle Baumkirchner Strasse + 2 Min Fußweg	Bus <b>413</b> von Höhenkirchen oder Bus <b>440</b> von Grafing Bahnhof Bitte unbedingt im Fahrplan nachschaun, da große Zeitabstände		Trambahn 18/19: Haltestelle Schrenkstraße	Mit Tram 19 vom Ost-Bhf 6 Min. bis Haltestelle Baumkirchner Strasse + 2 Min Fußweg
<b>Anmeldung</b>	Bitte anmelden, gerne auch kurzfristig	Geschlossene Übungsgruppe Anmeldung erforderlich	Bitte anmelden, auch kurzfristig	Bitte anmelden	Bitte anmelden, Termin fällt manchmal aus	Vor erstmaliger Teilnahme bitte anrufen oder mailen
<b>Turnus</b>	14tägig am Dienstag oder Donnerstag	Zyklus mit je 5 Terminen	Mind. einmal im Monat	Jeden Freitag Vormittag	Jeden 2. und 4. Freitag im Monat	Jeden 1. Freitag im Monat. Termin fällt manchmal aus
<b>Uhrzeit</b>	19.00 - 21.00	17.00 - 19.00	09.30 - 11.30	10.00 - 13.00	20.15 - 22.00	19.00 - 22.00
<b>Beitrag</b>	10 Euro	75 Euro für alle 5 Abende	10 - 20 Euro (erbeten)	Bitte fragen	Kostenfrei	30 Euro 4er-Paket 100 Euro
	Aktuelle Termine auf www.ulla-kruse.de		19.1.		Pause	5.1.
		1.2. - 1.3. (Zyklus-1-2018)	23.2.		Pause	2.2.
			9.3.		9.3. 23.3.	2.3.
		12.4. - 10.5. (Zyklus-2-2018)	13.4.		13.4. 27.4.	4.5.
			11.5.		11.5. 25.5.	
		7.6. - 26.7.11.1. (Zyklus-3-2018)	8.6.		8.6. / 22.6. 13.7. / 27.7. / 10.8.	6.7. / 7.9.
<b>Zusatz-Info</b>	Auch Teilnehmer ohne Vorkenntnisse sind willkommen	Voraussetzung ist ein 2-tägiges Einführungsseminar und die verbindliche Anmeldung zu allen 5 Terminen. Jeder Zyklus ist eine in sich geschlossene Übungsgruppe über jeweils mehrere zusammenhängende Abende.	Aktuelle Termine bitte im Seminarkalender nachschauen oder bei mir erfragen	Übungsgruppe für Eltern. Kinder können mitgebracht werden und spielen, sein, pendeln zwischen Bezugsperson und Spiel.	Voraussetzung: Kenntnis des Buches "Gewaltfreie Kommunikation" von Marshall Rosenberg	DIE Übungsgruppe für Fortgeschrittene! Voraussetzung GFK- Jahresausbildung (14 Tage und mehr) Inhalt: Mischung aus Theorie / Übung / Prozessarbeit

Tag	Samstag	Samstag	Samstag	Sonntag	Dienstag
<b>Kontakt</b>	<b>Christian Hinrichsen</b> 0176 44434014 achtsam-fuenfseenland@t-online.de www.achtsam-fuenfseenland.de	<b>Eva Buchmann</b> 08093 / 300630 evas27baeume@t-online.de	<b>Karin Poestges</b> 08105 / 22234 ibriali86@gmail.com www.gfk-seminare-gilching.de	<b>Offener GFK-Treff</b> <b>Marion Nebbe</b> 089 / 37985355 marion.nebbe@web.de www.marion-nebbe.de  <b>Alexio Schulze-Castro</b> 089 / 45454700 info@deep-communication.de www.deep-communication.de	<b>Ellen Weiß</b> 089 / 6515502 info@akademie-blickwinkel.de www.akademie-blickwinkel.de
<b>Ort</b>	Gemeindehaus der Erlöserkirche Madeleine-Ruoff-Str. 2 82211 Herrsching	Lena-Christ-Str. 17 Glonn (Kreis Ebersberg)	Am Steinberg 36 82205 Gilching	Münchner Frauenforum Rumfordstrasse 25 80469 München	Fraunhoferstr. 23 80469 München
<b>Anfahrt mit öffentl. Verkehrsmitteln?</b>	S8 bis Endstation Herrsching (Ankunft 18:55 Uhr), Fußweg max. 5 Min., zum Kopf der Bahn dann rechts Richtung See den Weg links, Gemeindehaus kommt links	Bus <b>413</b> von Höhenkirchen Bitte unbedingt im Fahrplan nachschauen, da große Zeitabstände	S8 Ri. Herrsching, Bhf Gilching-Argelsried, 10 Minuten Fußweg	Trambahn 16/18: Haltestelle Reichenbachplatz	U1/U2 Haltestelle Fraunhoferstraße Tram 18 Haltestelle Fraunhoferstraße
<b>Anmeldung</b>	Vor erstmaliger Teilnahme bitte anrufen oder mailen	Bitte anmelden, auch kurzfristig	Bitte anmelden, gerne auch kurzfristig	Anmeldung nicht erforderlich	Unter <a href="http://www.akademie-blickwinkel.de">www.akademie-blickwinkel.de</a> unter Anmeldung 6 x 6 Übungsgruppe
<b>Turnus</b>	Jeden 4. Samstag im Monat	Mind. einmal im Monat	Jeden 3. Samstag im Monat	Jeden letzten Sonntag in ungeraden Monaten	
<b>Uhrzeit</b>	19.05 - 21.15 (krumme Zeiten wegen S-Bahn)	17.00 - 19.00	15.30 - 18.00	18.00 - 20.00	18.30 - 21.00
<b>Beitrag</b>	Spendenbeitrag 5 - 25 Euro	10 - 20 Euro (erbeten)	Kostenfrei	Kostenfrei	6 Termine 120 Euro
	27.1.	20.1.	20.1.	28.1. Marion	16.1.
	24.2.	24.2.	17.2.		6.2. 27.2.
	24.3.	10.3.	17.3.	25.3. Marion	20.3.
	28.4.	14.4.	21.4.		10.4. 24.4.
	26.5.	12.5.	19.5.	27.5. Alexio	
	23.6. 28.7. / 25.8.	9.6.	16.6.	29.7. Alexio	
<b>Zusatz-Info</b>	Voraussetzung: Einführungskurs oder Vertrautheit mit den Grundlagen der GFK	Aktuelle Termine bitte im Seminar kalender nachschauen oder bei mir erfragen		Möchten Sie sich über die Gewaltfreie Kommunikation und verschiedene Angebote in München informieren oder sich mit gleich Gesinnten austauschen? <b>Unser Offener GFK-Treff bietet Ihnen hierzu die Gelegenheit.</b> Ein Trainer/eine Trainerin aus dem Münchner Netzwerk gestaltet den kostenfreien Abend, zu dem Sie ohne Anmeldung herzlich willkommen sind!	Die 6 Termine sind jeweils nur als Paket buchbar. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem GFK-Einführungsseminar