

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: 16. August 2023



Tag	Mo / Mi / Fr online	Montag online	Dienstag	Dienstag evt. online
Kontakt	Elisabeth Mittermüller 0172 8525 589 e.mittermueller@gmx.de www.wege-mit-elisabeth.com	Daniela Happel 0172 8312 648 kontakt@atelierfuermediation.de	Tanja Gronde tanja@m4ebersberg.de www.m4ebersberg.de www.herzensohr.de	Barbara Renner-Wiest 089 / 8290 8677 76 barbara@renner-wiest.de www.renner-wiest.de
Ort	Online via Zoom	Online via Zoom Eventbrite: https://www.eventbrite.de/o/daniela-happel-atelier-fur-mediation-30384674220	M4 Marienplatz 4 85560 Ebersberg (leider nicht barrierefrei)	Pasinger Fabrik August-Exter-Straße 1 rechter Eingang (Familienbildungsstätte) 2. Stock, 2. Tür li.
Anfahrt mit öffentl. Verkehrsmitteln?			S-Bahn bis Ebersberg, dann ca. 5 Min. Fußweg	S-Bahn nach Pasing. Ausgang Nord "Pasinger Fabrik", nach 20 m links
Anmeldung	Bitte über die Webseite anmelden (auch kurzfristig)	Bitte über Eventbrite oder per Email anmelden (auch kurzfristig)	Bitte anmelden, auch kurzfristig per Email. (ab 4 Teilnehmer)	Neue Teilnehmer bitte anrufen, weil wenn nötig auch Zoom-Online
Turnus	Unregelmäßige Termine beachten	Jeden 1. Montag im Monat	Jede Woche	Bitte auf die Unregelmäßigkeit der Termine achten
Uhrzeit	19.15 - 21.15	17.00 - 19.00	19.30 - 21.30	19.30 - 21.30
Beitrag	90 Euro (6 Termine Jan. + Feb.) 80 Euro (ermäßigt)	25 Euro	10 - 20 Euro (Selbsteinschätzung)	25 Euro
		7.8.		
		4.9.		19.9.
				10.10. 24.10.
		6.11.		7.11. 21.11.
		4.12.		5.12. 19.12.
Zusatz-Info	Teilnehmer ohne Vorkenntnisse sind willkommen. Online üben, fragen, ausprobieren, sich gegenseitig unterstützen, lernen und wachsen, Gemeinschaft spüren.	Schwerpunkt Arbeitskontext. Vorkenntnisse sind hilfreich, jedoch keine Voraussetzung.		Wenn Lockdown, dann online. Anrufen und erfragen. Ermäßigung möglich

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

Tag	Dienstag	Dienstag	Dienstag	Dienstag / Donnerstag online	Dienstag evt. online
Kontakt	Dorothee Blaeß 08024 / 477 546 info@dorothee-blaess.de www.dorothee-blaess.de	Renate Otterbein 08031 / 2908 107 info@ro-coach.de www.ro-coach.de	Marion Nebbe 089 / 3798 5355 marion.nebbe@web.de www.marion-nebbe.de	Heidi Hinrichsen 0176 6322 3343 heidi.hinrichsen@zu.de Christian Hinrichsen 0176 4443 4014 kontakt@akademieachtsamekommunikation.de www.AkademieAchtsameKommunikation.de	Alexio Schulze-Castro 089 / 4545 4700 info@deep-communication.de www.deep-communication.de
Ort	Domicilium Holzkirchener Straße 3 83629 Weyarn	Freie Waldorfschule Rosenheim Mangfallstr. 53 1. Stock 83026 Rosenheim	ASZ-Ost Siegessstr. 31 München / Schwabing	Online via Zoom	Alten- und Service-Zentrum Berg-am-Laim-Str. 141 81673 München
Anfahrt mit öffentl. Verkehrsmitteln?	30. Min. Fußweg ab BOB Darching auf der Straße	Bahnhof Rosenheim + ca. 15 Min. Fußweg oder Buslinie 4 oder 11	U3/U6 Münchner Freiheit		Mit Tram 19 vom Ost-Bhf 6 Min. bis Haltestelle Baumkirchner Strasse + 2 Min. Fußweg
Anmeldung	Anmeldung nicht erforderlich	Anmeldung per Telefon oder Email	Bitte telefonisch	Anmeldung per Telefon oder Email (Emailverteiler)	Geschlossene Übungsgruppe (4 - 8 TN) Anmeldung erforderlich
Turnus	Einmal monatlich	Ca. alle 3 Wochen	Ein- bis zweimal monatlich	Zweimal monatlich Dienstag: Simone Donnerstag: Christian	Wöchentlicher Zyklus mit je 5 Terminen
Uhrzeit	19.30 - 21.00	19.30 - 21.30	19.00 - 21.00	20.00 - 22.00	19.30 - 21.30
Beitrag	Freiwillige Spende	80 Euro im Halbjahr oder 15 Euro pro Abend	10 Euro	10 bis 50 Euro (nach Selbsteinschätzung) 30 bis 150 Euro für 5 Abende	100 Euro für alle 5 Abende
			8.8. 22.8.	1.8. 24.8.	
		19.9.	5.9. 19.9.	12.9. 28.9.	21.9. - 24.10. (Zykl. 5)
		3.10. 24.10.	10.10. 24.10.	10.10. 26.10.	
		14.11.	7.11. 21.11.	7.11. 23.11.	7.11. - 5.12. (Zykl. 6)
		5.12. 19.12.	5.12. 19.12.	12.12. 28.12.	
Zusatz-Info	Die Termine: www.meditationshaus-domicilium.de/ offene_Uebungsgruppe_in_gewaltfreier_Kommunikation.html	Vorraussetzung: Einführungsseminar oder Grundkenntnisse der GFK Ermäßigung: 60 Euro im Halbjahr oder 10 Euro pro Abend		Die Übungsgruppe ist zum üben der bereits gelernten Achtsamen Kommunikation / GFK gedacht. Bei erstmaliger Teilnahme an einer Übungsgruppe bei Akademie Achtsame Kommunikation bitten wir Dich um ein Erstgespräch: Christian 0176 4443 4014 oder Heidi 0176 6322 3343	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. Die Zyklen bauen nicht aufeinander auf.

Tag	Dienstag	Dienstag	Mi / Fr online	Mittwoch evt. online	Mittwoch online
Kontakt	Luise Katzmann 089 / 483 178 luikatz@posteo.de www.gfk-luisekatzmann.de	Farina Simbeck 01512 / 3276 907 farina@institutfuerlebensfreude.de www.institutfuerlebensfreude.de	Linda und Markus Stoib 0160 9631 7086 linda@stoib.de www.stoib.de	Hanna Schürkämper 0178 7774 505 giraffenimwesten@t-online.de	Claudia Raczek 089 / 870745 info@claudiaraczek.net www.claudiaraczek.net
Ort	Goethestr. 14 85521 Ottobrunn	ASZ Berg-am-Laim Berg-am-Laim-Str. 141 81673 München	1. (Di) Oberkreuzberg, Hohe-Tann-Str. 5 2. (Mi) Atting, Hauptstr. 28 3. (Do) Offenbergl, Wolfstein 6	SOS-Familien- und Kindertageszentrum Neuaubing Wiesentfeler Straße 68 81249 München	online
Anfahrt mit öffentl. Verkehrsmitteln?	U5 Neuperlach Süd, dann ca. 10 Minuten mit Bus 212/229 bis Lenbachallee oder S7 bis Ottobrunn + 15 Minuten zu Fuß	Baumkirchnerstr. (Tram 19 ab Ost-Bhf) oder Josephsburg (U2)	Nicht möglich	Bus 57 ab Pasing (Fahrzeit 12 Min.) Parkmöglichkeiten sind vorhanden	
Anmeldung	Bitte per E-Mail anmelden	Bitte per E-Mail anmelden	Bitte anmelden (Adresse bei Anmeldung)	Anmeldung per E-Mail bis Montag vor dem Termin	Anmeldung bitte bis Dienstag vor dem Termin
Turnus	Einmal monatlich	Ca. 14-tägig	Jeweils einmal monatlich	Zweimal monatlich	Lose Termine
Uhrzeit	18.00 - 20.00	18.30 - 20.30	19.00 - 20.30	19.00 - max. 21.30	19.30 - 21.00
Beitrag	Freiwillig	15 - 25 Euro (n. Selbsteinschätzung)	Kostenfrei	7 - 17 Euro (nach eigenem Ermessen)	20 Euro
	8.8.				
	19.9.	12.9. 19.9.			27.9.
	10.10.	17.10. 24.10.			18.10.
	7.11.	7.11. 21.11.			22.11.
	5.12.	12.12. 19.12.			13.12.
Zusatz-Info	Offene Übungsgruppe für Menschen, die bereits an Einführungskursen teilgenommen haben und/oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen.	Offene Übungsgruppe. Ideal ist es, wenn Du bereits ein Einführungsseminar besucht hast. Schnuppern kannst Du jederzeit, für mehrmalige Teilnahme wärs schön, wenn Du bereits mit den Grundlagen in Berührung gekommen bist. Wir starten immer mit einer Übung aus der Glücksforschung. Keine Termine in den Ferien.	Für einzelne Termine bitte telefonisch oder per Mail anfragen. Es gibt 3 Gruppen in 3 Orten. 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.	Einblicke in die GFK mit Kindern, für Eltern und Menschen, die mit Kindern zu tun haben, Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung.

Tag	Mittwoch	Mittwoch	Mittwoch	Mittwoch	Mittwoch
Kontakt	Andrea Günthör-Schumann a.g-schumann@gmx.de 08857 / 9838	Ilhan Alakara 0171 2422 280 gfk@alakara.de www.streit-sofa.de	Ines von Blanckenburg 08856 / 9034 546 ines@vonblanckenburg.de	Sergej Tissen 0151 1085 1484 sergej@gfkleben.de www.gfkleben.de	Gudrun Haas Akademie Blickwinkel 089 / 6515502 info@akademie-blickwinkel.de www.akademie-blickwinkel.de
Ort	Am Klosterweiher 9 83671 Benediktbeuern	Alakara Xperience Hans-Sachs-Str. 22 80469 München Erdgeschoss	Praxis für Kinder und Jugendliche Philippstr. 35 82377 Penzberg	Online via Zoom	Akademie Blickwinkel Fraunhoferstr. 23 80469 München
Anfahrt mit öffentl. Verkehrsmitteln?	Bahnhof Benediktbeuern	Sendlingertor oder Fraunhoferstr. U3/U6 und U1/U2			U1 / U2 / U7 Fraunhoferstraße
Anmeldung	Bitte anmelden	Bitte anmelden Max. 8 Personen	Bitte anmelden	Nicht erforderlich	Bitte über die Webseite anmelden (Max. 6 Teilnehmende)
Turnus	Jeden 3. Mittwoch im Monat	Jede Woche	Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat	Jede Woche	Zyklus mit je 6 Terminen
Uhrzeit	19.30 - 21.30	19.30 - 21.30	19.30 - 21.00	20.30 - 22.00	18.30 - 21.00
Beitrag	10 - 20 Euro	Spende	Freiwillige Spende (10 - 20 Euro)	10 - 30 Euro (Nach Selbsteinschätzung)	190 Euro (für 6 Termine)
					20.9. 27.9.
					25.10.
					15.11. 29.11.
					6.12.
Zusatz-Info	Offene Übungsgruppe. Neue TN ohne Vorkenntnisse willkommen. Schnuppern möglich.	Für Einsteiger und Experten: Mein Offener GFK-Treff bietet dir die Möglichkeit, dich mit gleichgesinnten Menschen auszutauschen. Ein kostenfreier Abend mit einem zertifizierten Trainer aus dem Münchner Netzwerk erwartet dich. Wir betrachten alle Themen des Alltags mit den Augen und Ohren der Gewaltfreien Kommunikation. Sei gespannt auf die AHA-Momente und WOW-Erlebnisse! Ich freue mich auf dich. Ilhan		Trage Dich ein in den Verteiler für die Übungsgruppe auf www.gfkleben.de , um die Einladung mit den Zoom-Zugangsdaten zu erhalten.	Die Termine sind jeweils nur als Paket buchbar. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem GFK-Einführungsseminar.

Tag	Mittwoch auch Do online	Mittwoch	Donnerstag online	Donnerstag	Donnerstag online	Donnerstag
Kontakt	Marie Wittke 0171 8229 872 marie.wittke@web.de www.konflikte-anders- loesen.de	Alexio Schulze-Castro 089 / 45 45 47 00 info@deep- communication.de www.deep- communication.de	Gudrun Haas 089 / 8895 2871 gudrun_haas@t-online.de www.gudrun-haas.de	Gudrun Haas 089 / 8895 2871 gudrun_haas@t-online.de www.gudrun-haas.de	Elisabeth Sachers 089 / 395443 +49 1520 4424 987 elisabeth@sachers-training.de www.sachers-training.de	Karen Pajung 08131 / 97188 karen.pajung@mnet-online.de
Ort	BMW-Nachbarschaftsforum Riesenfeldstr. 7 Raum 1 (rechte Tür)	BMW-Nachbarschaftsforum Riesenfeldstr. 7 Raum 1 (rechte Tür)	Online	BMW-Nachbarschaftsforum Riesenfeldstr. 7 Raum 1 (rechte Tür)	Online via Zoom	Dachauer Forum e.V. Ludwig-Ganghofer-Str. 4 85221 Dachau 2. Stock
Anfahrt mit öffentl. Verkehrsmitteln?	U3 Petuelring, Ausgang Riesenfeldstr., stadtauswärts links, erster Eingang auf Riesenfeldstr. (Glastüren)	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)
Anmeldung	Bitte anmelden	Bitte per E-Mail anmelden	Anmeldung über www.ebw- muenchen.de	Bitte anmelden, Termin fällt manchmal aus	Geschlossene Übungsgruppe Anmeldung erforderlich (6 bis 9 Teilnehmer)	Bitte anmelden
Turnus	Einmal monatlich Versetzt mit Alexio Schulze- Castro	Einmal monatlich Versetzt mit Marie Wittke		Alle 2 Wochen (nicht an Feiertagen, nicht in den Ferien)	Zyklus mit je 5 Terminen	Block mit 5 Terminen 14-tägig
Uhrzeit	19.30 - 21.30	19.30 - 21.30	10.00 - 12.00	19.30 - 21.30	19.15 - 21.00	19.30 - 21.30 Präsenz
Beitrag	Spendenbasis	10 – 20 Euro (n. Selbsteinschätzung)	10 Euro	Freiwilliger Kostenbeitrag	70 Euro (für den Zyklus)	50 Euro
						Termine ab Januar
		13.9.	21.9.	21.9.		
		11.10.	19.10.	5.10. 19.10.		
		8.11.	16.11. 30.11.	16.11. 30.11.		
		6.12.	14.12.	14.12.		
Zusatz-Info	Optional: ab 18:30 Zsamnhockn / gemeinsame Brotzeit			 U-Bahn: hier lang gehen	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	Eine ÜG mit Impulsen, Inputs zur Vertiefung und anschließender praktischer Umsetzung anhand konkreter Anliegen. Vertrautheit mit den GFK-Grundlagen, sowie die Absicht an 5 Abenden teilzunehmen, erwünscht.

Tag	Donnerstag Präsenz und online	Donnerstag online	Donnerstag online	Donnerstag online	Freitag online
Kontakt	Claudia Mährlein 0171 5322 088 info@claudia-maehrlein.de www.claudia-maehrlein.de	Marie Wittke marie.wittke@web.de www.konflikte-anders-loesen.de 0171 8229 872	Alexio Schulze-Castro 089 / 4545 4700 info@deep-communication.de www.deep-communication.de	Petra Porath 08821 / 6108 680 porath@mediation-gap.de www.meditation-gap.de www.petraporath-gap.de	Ina Bendixen www.gfk.inabendixen.de
Ort	Gartensalon Türkenstr. 90 / Amalienpassage 80799 München	Online	Online via Zoom	Online per Zoom	Online via Zoom
Anfahrt mit öffentl. Verkehrsmitteln?	U3/U6 Universität	Zusendung des Veranstaltungslinks nach Anmeldung			
Anmeldung	Bitte anmelden, gerne auch kurzfristig	Bitte anmelden	Geschlossene Übungsgruppe (6 - 12 TN) Anmeldung erforderlich	Bitte bis zwei Tage vorher anmelden	Anmeldung über Webseite
Turnus	Einmal monatlich	Einmal monatlich	14-tägiger Zyklus mit 5 Terminen	Ein- bis zweimal monatlich	Zweimal monatlich
Uhrzeit	18.00 - 20.00 (Präsenz) 19.00 - 21.00 (online)	19.00 - 21.00	19.00 - 21.30	19.00 - 21.00	17.00 - 19.00
Beitrag	20 Euro	Spendenbasis	90 Euro für alle 5 Abende	16 – 20 Euro nach Selbsteinschätzung	65 Euro für 4 Termine
		Termine auf der Webseite		Termine: https://petraporath-gap.de/kalender/	Termine auf Webseite
	3.8. Präsenz				
	14.9. Präsenz 19.9. online		21.9. (3. Zykl.)		
	5.10. Präsenz 31.10. online		5.10. (3. Zykl.) 19.10. (3. Zykl.)		
	2.11. Präsenz 14.11. online		9.11. (3. Zykl.) 23.11. (3. Zykl.)		
	7.12. Präsenz 19.12. online				
Zusatz-Info	Zu den Präsenz-Übungsabenden biete ich regelmäßig online-Übungsabende an. Alle Termine stehen immer aktuell auf meiner Webseite: www.claudia-maehrlein.de		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. Die Zyklen bauen nicht aufeinander auf.	Für alle, die bereits ein Einführungsseminar in die GfK besucht haben. Auch NeuinteressentInnen sind herzlich willkommen. Hier bietet der Übungsabend einen Einblick in das wohlwollende Miteinander und macht ggf. Lust auf mehr. NEU: Jetzt mit Dyaden-Anteil	Geschlossene Übungsgruppe mit Schwerpunkt "Bewusstes Fühlen" (inkl. Yoga, Meditation in jeder Übungseinheit).

Tag	Freitag / Samstag	Samstag evt. online	Sonntag evt. online	Sonntag evt. online
Kontakt	Eva Buchmann 08093 / 300630 evas27baeume@t-online.de	Karin Poestges 08105 / 22234 ibriali86@gmail.com www.gfk-seminare-gilching.de	Sabina Vollmering 0176 2322 2672 sabina.vollmering@gmx.de www.herz-verbundung.de	Marion Nebbe 089 / 3798 5355 marion.nebbe@web.de www.marion-nebbe.de Ramona Michel 0151 525 5366 ramona_michel@gmx.de
Ort	Lena-Christ-Str. 17 Glonn (Kreis Ebersberg)	Am Steinberg 36 82205 Gilching	Hirtenstr. 2 - 4 80335 München	Münchner Frauenforum Rumfordstrasse 25 80469 München
Anfahrt mit öffentl. Verkehrsmitteln?	Freitag: Bus 413 von Höhenkirchen oder Bus 440 von Grafing Bahnhof Samstag: Bus 413 von Höhenkirchen Bitte unbedingt im Fahrplan nachschauen, da große Zeitabstände	S8 bis Bhf Gilching-Argelsried, 10 Minuten Fußweg	5 Min. Fußweg vom Hauptbahnhof München	Trambahn 16/18: Haltestelle Reichenbachplatz
Anmeldung	Bitte anmelden, auch kurzfristig	Bitte anmelden, gerne auch kurzfristig	Bitte anmelden bis zum Vorabend	Anmeldung erforderlich 089 / 2155 8369 kontakt@gewaltfrei-muenchen.de Präsenz: max. 4 TN (2G-Plus)
Turnus	Mind. einmal monatlich	Einmal monatlich	Ca. alle 6 Wochen	Jeden letzten Sonntag in ungeraden Monaten
Uhrzeit	09.30 - 11.30 (Freitag) 16.00 - 18.00 (Samstag)	15.30 - 18.00	14.00 - 16.00	18.00 - 20.00
Beitrag	10 - 20 Euro (erbeten)	10 - 20 Euro	7 - 20 Euro (erbeten)	Kostenfrei
				30.7.
		12.8.		
		16.9.	24.9.	24.9.
		14.10.		
		18.11.	12.11.	26.11.
		9.12.		
Zusatz-Info	Aktuelle Termine bitte im Seminar kalender nachschauen oder bei mir erfragen		GFK-Vorkenntnisse erwünscht. Schnuppern ist möglich. Aktuelle Termine findet Ihr auf meiner Homepage: www.herz-verbundung.de	Möchten Sie sich über die Gewaltfreie Kommunikation und verschiedene Angebote in München informieren oder sich mit gleich Gesinnten austauschen? Unser Offener GFK-Treff bietet Ihnen hierzu die Gelegenheit. Ein Trainer/eine Trainerin aus dem Münchner Netzwerk gestaltet den kostenfreien Abend, zu dem Sie ohne Anmeldung herzlich willkommen sind!