

# Resonante Kommunikation – eine Sprache des Herzens

## Selbstresonanz. Im Einklang mit sich selbst und seinem Leben. Neurobiologie und Gewaltfreie Kommunikation



mit **Sarah Peyton**

Entdecken Sie mit Sarah Peyton das Zusammenwirken von Neurowissenschaften und gewaltfreier Kommunikation. Basierend auf ihrem Buch "Selbstresonanz. Im Einklang mit sich selbst und seinem Leben" (Junfermann, November 2019) werden die grundlegenden Erkenntnisse, Fähigkeiten und Schritte dargestellt, die erforderlich sind, um eine Praxis der Selbstliebe zu fördern und sie in seinen Beziehungen zu leben.

### Resonanz als Weg der Heilung

Mit einem anderen Menschen in Resonanz zu sein bedeutet: Er versteht uns voll und ganz und betrachtet uns mit emotionaler Wärme und Großzügigkeit. Auch mit sich selbst kann man in Resonanz sein. Man

kommt in Verbindung mit dem Körper, versteht, was im Gehirn passiert und kann die innere Stimme transformieren.

Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Beziehungen zu anderen - zu Partnern, Freunden, Eltern oder Kindern - Schatten dessen sind, was sie sein könnten? Fällt es Ihnen schwer, mit anderen Menschen in freudigen Kontakt zu treten? Vielleicht praktizieren Sie schon seit Jahren Meditationen und üben sich in Selbst-Empathie oder lesen Selbsthilfebücher, haben aber immer noch Mühe, sich selbst und anderen Menschen in Beziehung gegenüber warmherzig zu sein und sie zu akzeptieren.

## Vortrag: Resonante Kommunikation

**Zeit:** Do. 30.04.2020, 18.30-21.00 Uhr

**Ort:** GZH Graf-Zeppelin-Haus, 88045 Friedrichshafen

**Kosten:** Euro 30,00 (Für Teilnehmer des 3-tägigen Seminars frei)




## 3-täg. Seminar: Im Einklang mit sich selbst und seinem Leben

**Zeit:** Fr. 1.5., 10.00-13.00/14.30-18.00 Uhr; Sa. 2.5., 10.00-13.00/14.30-17.30 Uhr; So. 3.5., 10.00-13.00/14.30-17.00 Uhr

**Ort:** GZH Graf-Zeppelin-Haus, 88045 Friedrichshafen

**Kosten:** Euro 420,00 incl. Vortrag; Frühbucherrabatt für Workshop bis 31.12.2019: 360,- Euro; bis 28.02.2020: 390,- Euro

 Der Vortrag und der Workshop werden von Sarah auf Englisch gehalten und ins Deutsche übersetzt. Englisch- und Deutschsprachige sind willkommen. The Lecture and the Workshop will be taught by Sarah in English and translated into German. English and German speakers welcome.

Weitere Informationen: [www.empathybrain.com](http://www.empathybrain.com)

Veranstalter und Anmeldung:

[www.resonanz.me](http://www.resonanz.me)



Resonanz.miteinander \* Bahnhofstr. 21 \* 88048 Friedrichshafen \* [mail@resonanz.me](mailto:mail@resonanz.me)

