

## BILDUNGSURLAUB

21.09.-25.09.2026

im Bildungsgut Schmochtitz

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name, Vorname

Straße

PLZ

Ort

Telefon

E-Mail

Bemerkungen (z. B. Vegetarier, Diabetiker ...)

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mein Einverständnis mit den Stornobedingungen. Zudem erkläre ich mich damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten zum Zwecke der Buchung und Veranstaltungsorganisation im Bildungsgut Schmochtitz elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Für Zwecke der künftigen Veranstaltungsarbeit des Bildungsgutes Schmochtitz (Informationen zu Veranstaltungen etc.) bin ich mit der Speicherung meiner Kontaktdaten in einem automatisierten Verfahren beim Bildungsgut Schmochtitz einverstanden. Die Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit gegenüber dem Bildungsgut Schmochtitz widerrufen werden. Erfolgt kein Widerruf, gilt die Einwilligung zunächst unbeschränkt. Aus der Nichterteilung oder dem Widerruf der Einwilligung entstehen mir keinerlei Nachteile.

Alle weiteren Informationen unter [bildungsgut-schmochtitz.de/datenschutz](http://bildungsgut-schmochtitz.de/datenschutz).

Ort, Datum

Unterschrift

## INHALTE

Dieses praxisorientierte Seminar vermittelt das Handwerkszeug und die Haltung für eine Kommunikation, die verbindet. Gleichzeitig lernen Sie eigene hinderliche Handlungsmuster erkennen und probieren Sie neue Wege im Umgang mit sich und anderen aus.

Damit das Gelernte nicht nur im Kopf, sondern im ganzen Körper spürbar wird, kombinieren wir drinnen mit draußen. Aktive Übungen in der Natur unterstützen Sie darin, das Erlernete zu integrieren. Die erdende Kraft der Natur ermöglicht ein Innehalten und Auftanken, neue Erfahrungen werden intensiv erlebbar und nachhaltig verankert.

Auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg.

### Methoden

Theoretische Inputs, Einzel- und Kleingruppenarbeit anhand eigener Beispielen, Austausch im Plenum, Naturübungen.

### Ziele

- Handwerkszeug für eine wertschätzenden Kommunikation auf Augenhöhe
- Nachhaltige Konfliktlösungen statt fauler Kompromisse
- Lösungen finden, die von allen Beteiligten getragen werden
- Eigene hinderliche Denk- und Verhaltensmuster erkennen und ändern

### Inhalte

- Bewußtheit für die Macht von Sprache
- Das Modell der Vier Schritte
- Konstruktiver Umgang mit Ärger oder Kritik
- Wirksamkeit von Gefühlen und Bedürfnissen
- Der Weg zum Ziel - klare Bitten
- Die Kraft der Empathie – Deeskalation durch Perspektivwechsel
- Präsenz und echtes Zuhören
- Vom Streit zur Kooperation: Dialoge üben
- Naturzeit und Naturübungen zum Reflektieren und bei sich ankommen
- Meditationen

## ABLAUF

### Montag, 21.09.2026

bis 14:00 Uhr	Anreise und Bezug der Zimmer
14:00 - 17:00 Uhr	erste Kurseinheit
18:00 Uhr	Abendessen
19:30 - 20:30 Uhr	Abendprogramm

### Dienstag - Donnerstag 22.09.-24.09.2026

08:00Uhr	Frühstück
09:00 - 12:30 Uhr	Kurseinheit
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 - 17:00 Uhr	Kurseinheit
18:00 Uhr	Abendessen

### Freitag

08:00 Uhr	Frühstück und Abschlussrunde
bis 9:00 Uhr	Check-Out der Zimmer
9:00 - 12:30 Uhr	letzte Kurseinheit
12:30 Uhr	Mittagessen, danach Abreise

## REFERENTIN

### Edith Albertz

zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Mediatorin, Erlebnis- und Naturpädagogin, Biologin

Geboren in Meersburg am Bodensee, bringt Sie langjährige Erfahrung aus der Naturpädagogik und Erwachsenenbildung. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit stehen Persönlichkeitsentwicklung, konstruktiver Umgang mit Konflikten sowie die Gewaltfreie Kommunikation.

#### Qualifikationen:

Dipl. Biologin

Natur- und Erlebnispädagogin

Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation  
Mediatorin

#### Weiterbildungen:

Vergebungs- und Versöhnungsarbeit nach K. Stauss, Systemische Organisationsaufstellung, Partizipationsverfahren, Moderation, Konfliktmanagement, Kommunikation, Reflexionsmethoden

## ANMELDUNG

Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet grundsätzlich über die Teilnahme. Erhalten Sie keine Absage, so gilt Ihre Anmeldung als angenommen und verbindlich. Etwa drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie die Rechnung. Bitte beachten Sie bei der Anreise unsere Hausordnung. Diese finden Sie auch online unter [bildungsgut-schmochtitz.de/hausordnung-agbs/](http://bildungsgut-schmochtitz.de/hausordnung-agbs/).

### Kosten pro Person

777,25 € im Zweibettzimmer inkl. Vollpension

877,25 € im Einzelzimmer inkl. Vollpension

### Stornierung

Bei Absage benötigen wir eine schriftliche Mitteilung. Sollte eine Stornierung innerhalb von 28 Tagen bis 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen, berechnen wir 50 % der Kurskosten. Bei einer Absage von 14 Tagen bis 7 Tage vor Kursbeginn berechnen wir 75 % der Kurskosten. Wir stellen 100 % der Kurskosten in Rechnung bei Absagen ab sieben Tagen vor Kursbeginn. Die Stornierungsgebühren entfallen, wenn Sie bei Ihrer Absage einen Ersatzteilnehmer verbindlich anmelden.

## ADRESSE

### Bildungsgut Schmochtitz St. Benno

Schmochtitz 1, 02625 Bautzen

☎ 035935 22-0

✉ [info@bg-schmochtitz.de](mailto:info@bg-schmochtitz.de)

🌐 [bildungsgut-schmochtitz.de](http://bildungsgut-schmochtitz.de)



## BILDUNGSURLAUB “EINFÜHRUNG GEWALTFREIE KOMMUNIKATION - INTENSIVTRAINING VOM KONFLIKT ZU KOOPERATION”

21.09.-25.09.2026

Meinungsverschiedenheiten und Konflikte gehören zum Leben dazu – im Privaten genau wie im Beruf. Entscheidend ist, wie wir mit ihnen umgehen.

Möchten Sie in schwierigen Situationen gelassener bleiben statt zu explodieren oder zu verstummen?

Konstruktiv mit Ärger oder Wut umgehen und nicht wie auf Knopfdruck reagieren?

Herausfinden, worum es Ihnen wirklich geht und sich klar für Ihre Bedürfnisse einsetzen?

Sich so ausdrücken, dass bei Ihrem Gegenüber der Rolladen oben bleibt und ein konstruktiver Austausch möglich bleibt?

Gemeinsame Lösungen finden statt faule Kompromisse zu schließen?

Das detaillierte Programm finden Sie unter [bildungsgut-schmochtitz.de/anmeldung](http://bildungsgut-schmochtitz.de/anmeldung)

