

Imagine peace act peace spread peace

Frieden im Innen und Aussen

Friede (altgerm.) ... Freude, Freundschaft, Versöhnung, frei sein, schonen, gern haben, lieben..

Wenn das in Frieden steckt, warum geben wir nicht alles, dass er gelingt?

In diesem Workshop hast du die Gelegenheit, dich mit deinem eigenen Friedensanliegen auf 2 Ebenen auseinanderzusetzen.

Erst Innen dann Aussen

Wenn in unserem Inneren Frieden ist, entsteht die Aufmerksamkeit, die wir brauchen, um an der Welt des Anderen teilzuhaben.

1.Innerer Frieden

-ist ansteckend.

-läßt sich häufig ohne viele Worte vermitteln,

-erhöht unsere Resilienz in Zeiten von gesellschaftlichen Krisen.

Wir werden unsere innere Spur aufnehmen, durch Meditation, intuitives Schreiben, zeichnen, Körperwahrnehmungen, in der Natur sein.

2.Frieden im Aussen

„A dream you dream alone is only a dream.

A dream you dream together is reality.“(YokoOno)

Um Frieden zu erleben und zu erlernen, ist die Begegnung mit dem Anderen unverzichtbar.

Dafür brauchst du tools:

- ein Menschenbild, was das „Gute“ im Menschen hervortreten läßt
- eine Gewaltfreie Form der Kommunikation
- die Kunst des Zuhörens“Listening“
- eine kreative, wache Art der Meditationspraxis

Ich bin Ulrike Schauer-Wystrik, Mutmacherin in Friedensfragen,
forsche, übe, erspüre das weite Feld des Friedens.

Ich begleite Menschen, verschiedensten Alters dabei, sich dem Frieden zu öffnen und ihr eigenes Anliegen darin zu finden.

Ich bin Mediatorin, TrainerIn für Gewaltfreie Kommunikation und entwickle Friedensprojekte.

