

Worte sind Mauern oder Fenster

**Klar und einfühlsam sprechen mit
„Gewaltfreier Kommunikation“**

26.-28. Juni 2026



**SONNENHOF
Haus der Stille
4460 Gelterkinden**

www.sonnenhof-grandchamp.org

Kennen Sie das? Da liegt etwas in der Luft. Doch aus Angst vor Eskalation werden die Dinge nicht angesprochen und mit sich selbst ausgemacht. Langfristig bleibt oft ein Magendrücken und irgendwann platzt doch der Kragen. Und dann fallen Worte, die uns hinterher reuen.

Kann es auch anders gehen? Die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg bietet Hilfestellungen an, in liebevollem Blick auf uns selbst und andere offen und ehrlich miteinander zu sprechen – im Geist Jesu.

Impulse, Übungen alleine, zu zweit und in der Gruppe werden sich abwechseln, eingebettet in die Stille und Tagzeitengebete auf dem Sonnenhof.

Leitung: Dr. Susanne Edel, Pfarrerin und Trainerin „Gewaltfreie Kommunikation“ in Ausbildung, Tübingen

Kosten: CHF 160.- bis 200.- (Richtpreis) für Unterkunft und Verpflegung; Kursbeitrag auf Spendenbasis

Anmeldung:

SONNENHOF - Haus der Stille
CH - 4460 Gelterkinden
Mail: sonnenhof@grandchamp.org
Tel.: +41 (0)61 981 11 12

Freitag:

bis 11.30h	Anreise
12.10h	Mittagsgebet anschl. Mittagessen
15.30h	Begrüßung und Einführung
17.15h	1. Impuls
18:30h	Abendgebet anschl. Abendessen
20:00h	2. Impuls
21:00h	Segen zur Nacht

Samstag:

7:00 bis 9:15	Frühstück
8:00h	Morgengebet
9.30h	Morgenaustausch
10:00h	3. Impuls
12:10	Mittagsgebet anschl. Mittagessen
15.30h	Bitte und Dank
17.15h	4. Impuls
18:30h	Abendgebet anschl. Abendessen
19.30h	Persönliches Gebet
20.30h	Komplet

Sonntag:

7.30h	Eucharistiefeier
7:00 bis 9:15h	Frühstück
10:00h	Abschlussrunde
11:00h	Persönlicher Ausklang
12.10h	Mittagsgebet anschl. Mittagessen
ca.13:30	Abreise