

GFK-Jahresreise

ein Entwicklungsweg ...

hin zu dir selbst ... aus innerer Klarheit in die Welt ...

Sie unterstützt dich dabei

- zu erkunden, was du wirklich brauchst und was du in die Welt tragen möchtest
- mit Klarheit in den Ausdruck zu kommen und dich vertrauensvoll zu zeigen
- eine lebendige und empathische Beziehung zu dir selbst und anderen zu gestalten
- die Verbindung zu dir und anderen auch in herausfordernden Situationen zu halten
- Dankbarkeit zu erleben und Wertschätzung auszudrücken

So können Lebendigkeit, Wirksamkeit und Sinnhaftigkeit wachsen.

Die Jahresreise besteht aus 5 Wochenend-Modulen.



Im geschützten Rahmen der Gruppe laden die Übungen dazu ein, eigene Themen zu bearbeiten, biographische Schmerzpunkte zu beleuchten, die eigene Haltung im Konflikt zu reflektieren, hinderliche Kommunikationsmuster zu verändern und sich im aufrichtigen Selbstaussdruck immer mehr zu zeigen. Dabei wächst die Fähigkeit sowohl sich selbst wie auch anderen empathisch zu begegnen und in Konflikten auf eine gemeinsame Lösung zu vertrauen.

Es ist uns wichtig

- aktuelle Themen der Teilnehmenden prozessorientiert zu integrieren
- die Selbstfürsorge aller zu stärken
- zum Teilen der Verantwortung für eine gelingende Gruppendynamik zu ermuntern
- die Module in einem lebendigen Wechsel von Einzel-, Paar-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit zu gestalten
- von Beginn an in empathischen Prozessen die Teilnehmenden zur gegenseitigen Unterstützung anzuregen
- in alle Module Atem- und Körperübungen einzubeziehen, die ein „Einverleiben“ des Erfahrenen ermöglichen und damit die Integration der Inhalte in den Alltag unterstützen
- dass Tiefgang und Stille ebenso wie Leichtigkeit und Freude Raum bekommen
- dass Lieder, Tänze, Musik und Märchen Einbezug finden

Die GFK-Jahresreise wird von Sven Schöllmann, **CNVC zertifizierter GFK-Trainer**, geleitet und von Evi Schöllmann, zertifizierte Atemtherapeutin BV-Atem® unterstützt. Die GFK-Jahresreise schließt mit einem **Zertifikat** ab, das sowohl als Teilnahmenachweis in der Berufswelt genutzt werden kann als auch zur Anrechnung der Seminartage auf dem CNVC-Zertifizierungsweg dient.

Du hast Lust, dich mit uns auf diese Entwicklungsreise zu begeben?

Wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch, bei dem wir gerne deine individuellen Fragen beantworten oder eine Mail zur Kontaktaufnahme.

Evi Schöllmann



- Atemtherapeutin BV-ATEM®
- Trainerin und Autorin für GFK
- Pädagogin
- Märchenerzählerin



Sven Schöllmann

- GFK-Trainer CNVC
- Autor für GFK
- Musiker und Instrumentallehrer
- Atemtherapeut



Seminarort: Kloster Oberzell – Würzburg

Beginn: Freitag 15:30 Uhr

Abschluss: Sonntag 16:00 Uhr

Kosten: Wir bitten um einen **Seminarbeitrag** zwischen 1.400 € (1200 € bei Frühbuchung bis September 2025) und 2.000 € nach Selbsteinschätzung. Gib deine Selbsteinschätzung bitte in der Anmeldung an. Ratenzahlung ist möglich. Sollte der Teilnahmebeitrag für dich ein Hindernis sein, dann sprich uns bitte an und wir finden gemeinsam Lösungen.

Zuzüglich Unterbringung und/oder Verpflegung: siehe Seminaranmeldung

Tagungshaus Klara - Tel. 0931/4601-251 - E-Mail: haus-klara@oberzell.de

Termine: 9. – 11. 01.2026 / 20. – 22. 03.2026/ 12.- 14. 06.2026/
4. – 6. 09.2026/ 13. – 15. 11.2026



gewaltfrei@sonnenhaus-oberstrahlbach.com
0176 -22937649
91413 Neustadt Aisch – Oberstrahlbach 1b

Sonnenhaus
Oberstrahlbach 

Seminaranmeldung

Seminartitel		Datum (bei mehrteiligen Seminaren 1.Modul)	Meine Seminargebühr (bei Selbsteinschätzung bitte eintragen)
Name, Vorname			
E-Mail			
Tel.		Erreichbar über ... (bitte ankreuzen)	
		<input type="radio"/> WhatsApp <input type="radio"/> Signal	
Straße		PLZ	Ort

Verpflegung bei Tagesseminaren

Hinweis: Aus hygienischen Gründen erlaubt das Kloster Oberzell das Mitbringen von Speisen und Getränken leider nicht. Ein Verzehr ist außerhalb des Klostergeländes möglich.

Mahlzeiten (Preise 2025 - gewünschtes bitte ankreuzen)	
<input type="radio"/> Mittagessen 19,90 €	<input type="radio"/> Kaffee/Kuchen 9,90 €
Wünsche (bei Bedarf bitte ankreuzen)	
<input type="radio"/> vegetarisch <input type="radio"/> vegan	<input type="radio"/> Unverträglichkeiten (bitte notieren)
	6,00 €/ Tag

Getränke werden direkt im Kloster abgerechnet. Die gewählten Mahlzeiten stellen wir dir mit der Seminargebühr in Rechnung und bitten um Überweisung an uns. Den Verpflegungsbetrag leiten wir bei Tagesseminaren ans Kloster weiter.

Übernachtung bei Mehrtagesseminaren

Übernachtungspreise sind Vollpensionspreise. Aufpreis bei nur einer Übernachtung von 13,00 €.

Zimmerauswahl (bitte ankreuzen)	Preise 2025 pro Tag/Person
<input type="radio"/> Einzelzimmer mit Dusche/WC inkl. Vollpension (Frühstück 13,90/Mittag 19,90/Kaffee 9,90/Abend 14,90)	126,60 €
<input type="radio"/> Doppelzimmer mit Dusche/WC inkl. Vollpension (Frühstück 13,90/Mittag 19,90/Kaffee 9,90/Abend 14,90)	119,60 €
Datum Anreisetag:	Datum Abreisetag:
Erste Mahlzeit:	Letzte Mahlzeit:

Getränke werden direkt im Kloster abgerechnet. Für Übernachtung und Verpflegung erhältst du eine Rechnung vom Kloster Oberzell unabhängig von der Seminargebühr.

Ort, Datum

Unterschrift

Ausfallgebühr bei Rücktritt.

weniger als 4 Wochen vor Veranstaltung 25% der Gesamtkosten,
weniger als 2 Wochen vor Veranstaltung 50% der Gesamtkosten
weniger als 1 Woche vor Veranstaltung 70% der Gesamtkosten
weniger als 4 Tage vor Veranstaltung 100% der Gesamtkosten

Bitte sende deine Anmeldung an: gewaltfrei@sonnenhaus-oberstrahlbach.com

Du erhältst von uns eine Rechnung. Sobald du diese beglichen hast, ist deine Buchung verbindlich.

Wir freuen uns auf dich!