

## Innere Stärke entfalten und Verbindung leben – Mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK) und Achtsamkeit zu mehr Resilienz

### Bildungsurlaub/Bildungszeit auf Mallorca

**Unser Tipp:**  
Kombinieren Sie den Bildungsurlaub mit einigen zusätzlichen Urlaubstagen – Mallorca ist einfach zu schön, um gleich wieder abzureisen.

Der Berufsalltag verlangt heute mehr denn je: Konzentration, emotionale Stabilität, klare Kommunikation – und das oft unter hohem Druck. Viele Menschen erleben dabei einen zunehmenden Verlust von innerer Ruhe, echter Verbindung und dem Gefühl von Wirksamkeit.

Dieses Seminar bietet Raum zum Innehalten und zur Neuorientierung. Durch die Verbindung von Achtsamkeit und Gewaltfreier Kommunikation entwickeln Sie mehr Präsenz, Selbstwahrnehmung und Klarheit im Umgang mit beruflichen Herausforderungen. Sie lernen, Ihre Gefühle und Bedürfnisse besser zu verstehen, bewusst zu kommunizieren und dadurch sowohl Ihre Selbststeuerung als auch Ihre Zusammenarbeit mit anderen zu stärken.

Mit Hilfe einfacher, alltagstauglicher Achtsamkeitsübungen und der Haltung der GFK entsteht ein neuer Zugang zu innerer Stabilität und zwischenmenschlicher Qualität – eine wertvolle Grundlage für gelingende berufliche Beziehungen, sinnvolle Entscheidungen und nachhaltige Resilienz.

Das Seminar schafft eine intensive Lern- und Erfahrungszeit – mit klaren Impulsen für Ihren beruflichen Alltag und nachhaltiger Wirkung für Ihre persönliche Entwicklung.

#### Seminarinhalte

- Achtsamkeitspraxis zur Stärkung von Präsenz, Selbstwahrnehmung und innerer Ruhe
- Einführung in die Elemente der Gewaltfreien Kommunikation mit Fokus auf Selbstempathie und Verbindung
- Erforschen der eigenen Gefühlswelt und achtsamer Umgang mit herausfordernden Emotionen
- Klarheit über persönliche Bedürfnisse, Prioritäten und Lebensmotive gewinnen
- Sprachliche Ausdrucksfähigkeit erweitern, um echte Verbindung herzustellen
- Eigene Ressourcen erkennen und gezielt nutzen
- Sinnorientierung und Eigenverantwortung als Resilienzfaktoren stärken
- Balance zwischen Empathie für andere und sich selbst finden
- Alltagsnahe Anwendung von Achtsamkeit und GFK

Wenn Sie ein klassisches Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation mit Schwerpunkt auf Konfliktbearbeitung suchen, dann buchen Sie bitte das Seminar "Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation" als Intensiveinführung oder Vertiefung in die GFK."

|              |                                                                                                                         |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Seminar Nr.: | 800426                                                                                                                  |
| Termin:      | 16.10. – 23.10.2027<br>Samstag Anreise<br>Seminare: Sonntag 19:00 Uhr – Freitag 19:00 Uhr<br>Samstag Abreise            |
| Ort:         | Mallorca, Cala Llobards                                                                                                 |
| Preise:      | 1.135,00 € (Ü/HP) für Einzelpersonen<br>1.335,00 € (Ü/HP) für Einrichtungen / Firmen<br>EZ-Zuschlag: 259,00 € insgesamt |
| Dozentin:    | Ronya Salvason                                                                                                          |

Ronya Salvason, Jg. 1973, beschäftigt sich seit 2005 intensiv mit der Gewaltfreien Kommunikation und unterrichtet diese seit 2011. Außerdem bietet sie Empathische Begleitung, Coaching und Mediation auf Basis der GFK an. Darüber hinaus ist sie Moderatorin und Trainerin für Systemisches Konsensieren, ein Entscheidungsverfahren für Gruppen.

In ihre Arbeit steckt sie viel Herzblut, da es für sie mit großer Sinnhaftigkeit verbunden ist, anderen Menschen zu vermitteln, wie enorm das Leben an Qualität gewinnt, wenn auf immer konstruktivere, partnerschaftlichere Weise kommuniziert wird und welches Potential für die Gesellschaft darin liegt.

*„Meine Vision ist es, möglichst vielen Menschen jene Ideen zu vermitteln, welche mein Leben auf wundervolle Weise verändert haben.“*

Teilnehmendenzahl: 10 – 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Halbpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.



Ronya Salvason

## Ihr beruflicher Nutzen

- Sie entwickeln mehr innere Klarheit, um Herausforderungen gelassener und fokussierter zu begegnen.
- Sie stärken Ihre Resilienz durch achtsamen Umgang mit Gefühlen, Stress und Unsicherheit.
- Sie lernen, Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen und klar zu kommunizieren – auch in schwierigen Situationen.
- Sie erweitern Ihre sprachliche Ausdrucksfähigkeit und fördern damit tragfähige, wertschätzende Beziehungen.
- Sie übernehmen Verantwortung für sich selbst und treffen bewusste, sinnorientierte Entscheidungen.
- Sie integrieren Achtsamkeit und Selbstreflexion in Ihren beruflichen Alltag
- Sie stärken Ihre Empathiefähigkeit – für andere und für sich selbst – und verbessern Ihre soziale Präsenz im Team.

## Seminarzeiten

Der Samstag dient lediglich der An- und Abreise. Am Sonntag ist ab 17.00 Uhr ein gemeinsamer Start in die Seminarwoche geplant. Das Seminar endet am Freitag mit einem gemeinsamen Abschlussabend. Im Preis inbegriffen ist ein Frühstück am Abreisetag.



## Übernachtung und Verpflegung

Sie sind im Seminarhaus Hostal Cala Llombards in Cala Llombards untergebracht ([www.hotelcalallombards.com](http://www.hotelcalallombards.com)). Der kleine Ort liegt an der Ostküste Mallorcas, ca. 50 Kilometer östlich der Hauptstadt Palma de Mallorca. Meer und Strand sind in wenigen Minuten gut zu Fuß zu erreichen.

Das Seminarhaus ist ein liebevoll gestaltetes Hostal mit einfachem, aber persönlichem Standard. Jedes Zimmer hat eine eigene kleine Terrasse oder einen Balkon und ist mit privatem Bad (Dusche/WC) ausgestattet. Die Atmosphäre ist familiär, unkompliziert und herzlich.

Zimmer mit Meerblick können gegen einen Aufpreis von 10,00 € pro Nacht gebucht werden. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Der EZ-Zuschlag beträgt 259,00 € für den gesamten Aufenthalt. Sie werden im Haus in Halbpension mit Frühstück und Abendessen verpflegt.



## Anreise

Mallorca ist von allen deutschen Flughäfen gut zu erreichen. Vom Flughafen weiter zum Seminarhaus:

Ein Taxi vom Flughafen bis nach Cala Llombards kostet ca. 80,00 bis 90,00 €.

Mit dem Mietwagen zunächst Richtung Santanyi (ca. 30 Minuten). In Santanyi Richtung Cala Llombards fahren. In Cala Llombards dem Schild Platja folgen. Auf dieser Straße fährt man direkt auf das Casa De La Vida zu.

Eine Busverbindung geht vom Flughafen Palma de Mallorca aus zum Plaza Espana in Palma, weiter zum Busbahnhof und dann bis Santanyi. Von dort muss dann ein Taxi genommen werden (ca. 10,00 €).

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

