

# Die Kunst achtsamer Kommunikation

**Verbindung statt Trennung: Wie du  
selbstwirksam Beziehungen gestaltest –  
mit dem japanischen Holzsword.**



**Wo:** Akademie Gesundes Leben,  
Gotische Straße 15,  
61440 Oberursel / Ts



**Wann:**  
06.12.2025,  
10.00 – 17.00 Uhr

– Bitte vorab per E-Mail anmelden! –

# Das erwartet dich:

- **Neue Perspektiven:** Wahrnehmung für das erweitern, was im Miteinander wirklich zählt
- **Achtsame Kommunikation:** „zu verstehen, ohne einverstanden zu sein“, und festgefahrene Kommunikationsmuster auflösen.
- **Spürbare Erkenntnisse:** Das Schwert dient als Spiegel: Wann willst du zu viel? Wann verlierst du dich im Außen? Und wann bist du in der inneren Balance und im Flow?

# Das nimmst du mit:

- Tiefes **Verständnis** für dich selbst und dein Gegenüber – privat sowie geschäftlich
- Wie du **präsent und klar** in Verbindung sein kannst, ohne dabei Grenzen zu überschreiten
- Fähigkeit, achtsam und **zentriert durch den Alltag** zu gehen
- Innere Balance, als das Fundament für eine **starke und authentische Wirkkraft** im Außen
- Wertvolle **Impulse** zur Beziehungsdynamik

# Das geschieht:

- Das Holzsword wird mit ruhiger Energie **aus der eigenen Mitte** geführt.
- Du tauchst ein in eine **neue Erfahrungswelt**, welche die physischen, emotionalen und energetischen Sinne aktiviert.
- Durch **fokussierte Achtsamkeit** kannst du eine tiefere Verbindung zu dir selbst aufbauen, und so aus deiner inneren Mitte agieren.
- **Die Übung mit dem Schwert zeigt auf**, was für eine klare, verbindende und achtsame Kommunikation wirklich wichtig ist.

**FREIA SABINE SÄUBERLICH**

KONFLIKTE FAIR LÖSEN

# Jetzt anmelden und Platz sichern!



**Anmeldung:** Kurze E-Mail an  
[office@konflikte-fair-loesen.de](mailto:office@konflikte-fair-loesen.de)



**Datum:** 06.12.2025  
**Zeit:** 10.00 – 17.00 Uhr



**Ort:** Akademie Gesundes Leben,  
Gotische Straße 15, 61440 Oberursel / Ts

**Plätze sind begrenzt und Anmeldung vorab ist erforderlich!**