



# ÜBUNGSRAUM GRAZ

## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Du möchtest die GFK noch mehr in deinen Alltag bringen?  
 Dich in deiner Haltung stärken?  
 Mit anderen GFKler\*innen in Verbindung sein und üben?

Dann bist du hier genau richtig!

Der Übungsraum Graz lädt jede Woche ein, zum gemeinsamen **Lernen, Üben, Forschen und Dranbleiben**. Abwechselnd leiten unterschiedliche Trainer\*innen/ Multiplikator\*innen des steirischen Netzwerks für gewaltfreie Kommunikation den Übungsabend – jeder Abend ist einem anderen Thema gewidmet. Z.B.: Dialog, Empathie, Zuhören, Nein sagen, Ärger, Selbstfürsorge und vieles mehr.

Wertschätzungsbeitrag: € 10,00 - 40,00 nach Selbsteinschätzung  
 (Alle Trainer:innen sind ehrenamtlich tätig. Der Betrag kommt im vollen Umfang dem Verein und seinen Zielen zugute; <https://www.gewaltfrei.at/ueber-uns>)

Hast du Lust? Dann melde dich an!

**Wir freuen uns auf dich!**



Regionalgruppe Steiermark – Kernölgiraffen  
 Verein Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria

## TERMINE Herbst/Winter 2024

### Wann?

September  
16. & 23. & 30.

Oktober  
7. & 14. & 21. & 28.

November  
4. & 11. & 25.

Dezember  
2. & 9. & 16.

immer

Montag

von  
18.00 bis 20.30 Uhr

### WO?

Casa Ananda  
Alberstraße 9  
8010 Graz

[www.casa-ananda.at](http://www.casa-ananda.at)

## ANMELDUNG

[gfk.uebungsraum@gmail.com](mailto:gfk.uebungsraum@gmail.com)

### INFOS

<https://www.gewaltfrei.at/uebungsgruppen/uebungsraum-graz-0>  
[www.gewaltfrei.at/content/regionalgruppe-steiermark-0](http://www.gewaltfrei.at/content/regionalgruppe-steiermark-0)  
[www.gewaltfrei.at](http://www.gewaltfrei.at)