

Seminarleitung

Marianne Sikor

International zertifizierte Trainerin und Assessorin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Mediatorin.



Ich arbeite seit 1998 mit der Gewaltfreien Kommunikation in der Konfliktvermittlung, in Einzelberatung und Training für Privatpersonen, Organisationen und Unternehmen. Seit 2008 begleite ich zudem als Assessorin KandidatInnen im Zertifizierungsprozess des CNVC. Meine Begeisterung gilt zugleich der Unterstützung von persönlichem Wachstum als auch der Mitgestaltung eines partnerschaftlich-strukturierten GFK-Netzwerks in Deutschland.

Ich bin 57 Jahre alt und habe zwei Töchter.

Mehr zu mir unter
www.marianne-sikor.de.

Sonja Gasparini

International zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Trauerbegleiterin.



Seit Jahrzehnten begeistere ich mich für die Natur, alternatives Heilen und suche die Verbindung zu mir, meinen Mitmenschen und der Erde. Empathiefähigkeit und das Annehmen aller Gefühlsschattierungen sind für mich ein goldener Schlüssel dafür.

Ich bin Mutter von 3 Jungs, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Homöopathie, Yogalehrerin, Waldwohltrainerin und gebe auch Seminare an ihrem Wunschort und in unserer Zweitheimat Marokko.

Mehr zu mir unter www.sonja-gasparini.de

Anmeldung und Informationen:

Marianne Sikor

Tel.: 0551-38 26 64 80
Email: info@marianne-sikor.de

www.marianne-sikor.de



Ort:

Die Seminare finden statt in Braunschweig-Riddagshausen.

Den genauen Ort entnehmen Sie bitte der aktuellen Ausschreibung auf unseren Webseiten.

Individuelle Unterkunft und Verpflegung.

Seminargebühr:

Seminargebühr je Vertiefungsseminar:
380,- €.

Frühbucherrabatt geben wir bei Anmeldung bis 6 Wochen vor dem Seminar.

Mit Ihrem Seminarbeitrag bestreiten wir unseren Lebensunterhalt. Vielen Dank dafür. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, den Betrag aufzubringen, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung, damit wir nach einer Lösung suchen können, die unser aller Bedürfnisse berücksichtigt.

Anmeldung und ausführliche Informationen im Internet unter

www.marianne-sikor.de und
www.sonja-gasparini.de.

Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall Rosenberg

Vertiefungsseminare 2026

in Braunschweig



mit Marianne Sikor
und
Sonja Gasparini,
Trainerinnen für gewaltfreie
Kommunikation (CNVC)



cnvc.org



Liebevolle Begegnung mit dem inneren Kind

27.02. – 01.03.2026

In unserem Leben gibt es öfter Situationen, in denen wir mit starken Gefühlen reagieren: Wut, Angst, Scham oder Hilflosigkeit werden so stark, dass wir kaum mehr handlungsfähig sind oder auf eine Art und Weise agieren, die wir danach bereuen. Dann kann es sein, dass unser inneres Kind die innere Führung übernommen hat und versucht, uns mit dem Stand aus der Kindheit zu schützen und für unsere Bedürfnisse zu sorgen.

In diesem Seminar werden wir einen Raum schaffen für eine liebevolle Begegnung mit dem inneren Kind. Sie können ihm zuhören und in eine wohlwollende Akzeptanz für seine Anliegen und Sehnsüchte eintauchen. Dadurch ist es möglich, das innere Kind nachzunähren und neue Handlungsmöglichkeiten mit ihm auszuloten. Hinter den starken Gefühlen und hinderlichen Mustern können Sie so den Schatz Ihrer eigenen Bedürfnisse entdecken und Wege finden, um basierend auf einer liebevollen Beziehung mit ihrem inneren Kind mit all ihren Fähigkeiten und ihrer Kraft als Erwachsener durchs Leben zu gehen.



TRAUER . Verzweiflung .Lebendigkeit . LIEBE

28. – 30.08.2026

Trauer erleben wir in unserem Leben immer wieder: sei es bei kleineren Verlusten bis hin zum Tod eines geliebten Menschen. Manchmal wollen wir die Trauer nicht annehmen, da sie sich mit ihrem emotionalen Gefühlscocktail überwältigend und unangenehm anfühlen kann. Unterdrückung und Abwehr gegen den verletzlichen Zustand können jedoch Depressionen bis hin zu Posttraumatischen Belastungsstörungen hervorrufen.

Den Schatz heben, den die Trauer verbirgt

Die Trauer befähigt uns, einen Umgang mit unseren Verlusten zu finden und diese in unser Leben zu integrieren.

In diesem Seminar werden wir Verständnis und Raum schaffen für Trauer und einen heilsamen Umgang damit. Das Seminar ist gedacht für alle Menschen, die einen neuen Zugang zur Trauer finden wollen. Sie können neuere oder ältere Trauererfahrungen mitbringen, mit größeren oder kleineren Anlässen, um in diesem Seminar die Schönheit in der Trauer zu entdecken und zu würdigen.



Ich bin o. k., so wie ich bin - Radikale Selbstannahme mit GFK

30.10. – 01.11.2026

Auf dem Weg zu radikaler Selbstakzeptanz

Wir alle haben im Laufe unseres bisherigen Lebens viele Strategien angesammelt, die unseren einzigartigen Ausdruck blockieren. Um uns das Überleben, Zugehörigkeit und Liebe zu sichern, haben wir von Kindheit an Verhaltensweisen, Muster und Glaubenssätze entwickelt, um uns die Anerkennung und Akzeptanz von außen zu sichern. Wenn wir nun eine größere Lebendigkeit entwickeln und unseren Ausdruck mehr in die Welt bringen wollen, ist der wichtigste Schritt der hin zu völliger Selbstannahme. Wenn wir uns selbst Liebe und Respekt entgegenbringen und lernen, auf unsere Gefühle zu hören, finden wir die Freiheit, unsere Lebendigkeit aufblühen zu lassen.

In diesem Seminar können Sie hinter starken Gefühlen, Glaubenssätzen und hinderlichen Mustern den Schatz Ihrer eigenen Bedürfnisse entdecken und damit diese Gefühle und Muster als Wegweiser nutzen auf einem Weg hin zu radikaler Selbstakzeptanz und liebevoller Selbstannahme.