



### Die Rose

Von Timothy Gallway: The inner Game of Tennis

**Wenn wir einen Rosensamen in die Erde setzen  
bemerken wir, dass er klein ist.**

**Aber wir kritisieren ihn nicht,  
dass er weder Wurzeln noch Stengel hat.**

**Wir behandeln ihn wie einen Samen,  
geben ihm Wasser und Nahrung –  
was ein Samen braucht.**

**Wenn er aus der Erde empor sprießt  
kritisieren wir nicht die Knospen dafür,  
dass sie nicht geöffnet sind,  
wenn sie erscheinen.**

**Wir betrachten das Wunder, dass sich vollzieht  
und geben der Pflanze die Fürsorge,  
die sie braucht,  
in jedem Stadium ihrer Entwicklung.**

**Die Rose ist eine Rose  
von dem Moment an, wo sie ein Samen ist  
bis sie stirbt.**

**Sie selbst ist in einem ständigen Prozess der  
Veränderung,  
dennoch ist sie in jedem Stadium,  
in jedem Moment,  
vollkommen in Ordnung,  
so, wie sie ist.**

Barbara Leitner ist zertifizierte  
Trainerin (CNVC) für Gewaltfreien  
Kommunikation und Praktizierende in  
der „Quelle des Mitgefühls“

Sie ist Journalistin von Beruf und  
heute als Prozessbegleiterin, Trainerin  
und Coach tätig mit dem Schwerpunkt  
Leben und Arbeiten mit Kindern.

Sie ist Mutter von zwei erwachsenen  
Kindern und unterdessen Großmutter  
von zwei Enkelkindern.



*„Meine Herzensangelegenheit ist es,  
Menschen zu begleiten, die mit  
Kindern leben und arbeiten – vor  
allem Eltern und pädagogische  
Fachkräfte.“*

## Zwei Angebote



## Achtsam mit Kindern leben

**mit Barbara Leitner  
Seminare für Erwachsene**

**in der „Quelle des Mitgefühls“**

**Heidenheimer Str. 27  
13467 Berlin**



Eltern (und andere Begleiter\*innen) wollen immer das Beste für (ihre) Kinder.

Gelingt es uns jedoch, sie in jedem Augenblick zu sehen, wie sie sind und ihnen zu geben, was sie wirklich brauchen? Oder verzerren Ängste, Erwartungen und eigene Erfahrungen aus der Vergangenheit den Blick auf den Moment?

Achtsamkeit und gute Selbstfürsorge für sich als Erwachsene helfen Eltern, Großeltern und anderen Begleiter\*innen sich selbst wahrzunehmen, in schwierigen Situationen aus alten Mustern auszusteigen und für eine liebevolle Verbindung zu sich selbst und dem Kind zu sorgen.

## **Tagesseminar**

am Sonntag, den 5. April

von 10- 15 Uhr

An diesem Tag üben wir in Alltagssituationen wie durch Achtsamkeit für uns selbst und den Moment sowie den Blick auf die Perspektive des Gegenübers (des Kindes) mehr Frieden, Freundlichkeit und Spiel in Beziehungen zwischen den Generationen einziehen kann.

## **Wochenendseminar**

am Sonnabend, den 6. Juni

von 10-18 Uhr

sowie Sonntag, den 7. Juni

von 10 -15 Uhr

Die beiden Tage geben uns mehr Zeit, uns mit dem inneren Kind in uns zu verbinden und wie wir geworden sind. Welche Bedürfnisse blieben unerfüllt und wirken noch heute auf die Beziehung zu den eigenen Kindern? Durch den freundlichen, annehmenden Blick auf uns selbst und unsere Eltern entsteht mehr Offenheit und Verständnis für unser Kinder.

## **Die Seminare sind unabhängig voneinander und parallel buchbar.**

In beiden Seminaren gibt es Input zu den Bedürfnissen von Kindern, GFK und Achtsamkeit. Vor allem entsteht ein Raum für Austausch, Übungen in Gruppen, Mediationen, Bewegung und die für Verbindung mit dem Lebendigen in uns und unserem Gegenüber.

### **Der Ort**

Das Seminar findet im Sanghahaus in Hermsdorf statt, fünf Minuten vom S-Bahnhof entfernt. Das Haus und der im Frühjahr blühende Garten unterstützen das freundliche Miteinander.

### **Kosten**

Die Trainerin bittet um ein Honorar für das Tagesseminar von 60 € sowie für das Wochenendseminar von 160 €, Ermäßigungen möglich. Die Anmeldung wird verbindlich bei Zahlung einer Grundgebühr von 25 € auf mein Konto IBAN: DE92 1005 0000 0054 0354 49/ SWIFT-BIC: BELADEBEXXX.

### **Anmeldung erbeten bei**

Barbara Leitner, fon: 030-4492225 oder [leitnerbar@web.de](mailto:leitnerbar@web.de)  
Mehr unter: [www.BarbaraLeitner.de](http://www.BarbaraLeitner.de)