

● TERMIN & PREIS

**Fr., 9.10., 18.30 h –
So., 11.10.26, 14.00 h**
Kursgebühr 280 €
zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung:
ZIST Penzberg Nr. 261036

● Anreise nach ZIST

Anreise Informationen scannen:



Falls Sie ein Taxi benötigen:
Taxi Zanker: +49-8856-2270 oder +49-172-8307339
Taxi Murat: +49-8856-8690576 oder +49-176-31756445



ZIST ist ein Institut für persönliche und berufliche Fortbildung zur Entwicklung menschlicher Kompetenz durch Selbsterfahrung in Krisenhilfe, Wegbegleitung und Psychotherapie vor dem Hintergrund der Humanistischen Psychologie und ist zudem Sitz der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

ZIST liegt in herrlicher Alleinlage im bayerischen Voralpenland in der Nähe von München.

Das Programmangebot von ZIST umfasst



SELBSTERFAHRUNG

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.



FORT-, WEITER- UND AUSBILDUNG

- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.



ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE

- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeuten (m/w/d) an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie für Psychotherapie*.



WEITERE ANGEBOTE

- Vorträge von namhaften Referenten und Dozenten (jeweils m/w/d).
- Schnuppertage.

ZIST gemeinnützige GmbH

Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail **info@zist.de**
Telefon **+49-8856-93690**

www.zist.de | www.zist-akademie.de | Facebook



neu Martin Höhn | Sabine Höhn

VERWURZELT FLIEGEN – FOCUSING UND TANZTHERAPIE



SELBSTERFAHRUNG
PERSÖNLICHES WACHSTUM

OKTOBER 2026

VERWURZELT FLIEGEN – FOCUSING UND TANZTHERAPIE

● KURSBESCHREIBUNG

Um wachsen und uns entfalten zu können, brauchen wir Sicherheit, Wurzeln und einen nährenden Boden. Doch wie finden wir diesen Boden in uns, wenn äußere Strukturen ins Wanken geraten?

In diesem Workshop erkunden wir, was uns von innen Halt gibt und wie es sich anfühlt, von dort aus weiterzugehen. Die Metapher *verwurzelt fliegen* steht dabei für einen guten und sicheren Ort in uns, aus dem heraus das Leben selbst geschehen kann.

Durch Praxiseinheiten aus dem Focusing und der Tanztherapie öffnen wir den Zugang zu unserem inneren Potenzial, das sich entfalten kann, wenn beides vorhanden ist: Wurzeln und Flügel. Im focusingorientierten partnerschaftlichen Austausch können persönliche Themen vertieft, bewegt und abgerundet werden.

Eingeladen sind alle, die daran interessiert sind, sich über den Körper und die Bewegung neu zu erfahren und Focusing kennenlernen oder vertiefen möchten.

Die Bewegungseinheiten werden teilweise von Livemusik begleitet.

● BIOGRAFIEN



Martin Höhn, geb. 1976, ist Focusing Therapeut, Ausbilder für Focusing am Deutschen Focusing Institut (DFI), TaKeTiNa Rhythmspädagoge und Dipl.-Musiklehrer. Neben Focusing Ausbildungsgruppen bietet er in ganz Deutschland TaKeTiNa Seminare an. Er war an den psychosomatischen Kliniken Heiligenfeld und Bad Grönenbach tätig und arbeitet nun in eigener Praxis in Isny im Allgäu. Sein besonderes Interesse gilt der Entfaltung menschlichen Potentials durch Rhythmus, Körpererfahrung und innere Achtsamkeit.

www.martinhohn.de

Buchempfehlungen zu Focusing

Gene Gendlin, *Focusing – Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme*

Klaus Renn, *Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst*

Klaus Renn, *Magische Momente der Veränderung*

Ann Weiser Cornell, *Focusing – Der Stimme des Körpers folgen*



Sabine Höhn, geb. 1970, ist kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin und Focusing Therapeutin i. A. Sie hat langjährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen als Tanztherapeutin in psychosomatischen Kliniken und arbeitet in eigener Praxis in Isny im Allgäu. Als Workshopleiterin verbindet sie Tanztherapie und Focusing.

www.diefreiraumpraxis.de

