

● TERMIN & PREIS

Do., 12.11., 18.30 h –

So. 15.11.26, 14.00 h

Kursgebühr 385 €

zuzüglich Vollpension

Ort/Anmeldung:

ZIST Penzberg Nr. 261130

● Hinweis

Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass eine finanzielle Unterstützung für Workshops zur Selbsterfahrung durch den *ZIST Förderverein e. V.* möglich ist. Bei Interesse schreiben Sie uns an: verein@zist.de

● 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



Angela Mende

MIT QIGONG DIE BALANCE VON KÖRPER, KOPF UND HERZ ENTDECKEN

Für ein neues Erleben der eigenen
Lebensfreude und Angst



SELBSTERFAHRUNG
GESUNDHEIT, VORSORGE, SELBSTTHEILUNG

NOVEMBER 2026

MIT QIGONG DIE BALANCE VON KÖRPER, KOPF UND HERZ ENTDECKEN

● KURSBESCHREIBUNG

In diesem dreitägigen Qigongworkshop geht es um eine spielerische, auf Körpererfahrung beruhende Annäherung an unsere großen Emotionen: die Polaritäten von Lebensfreude und Sorgen sowie Angst und Zuversicht.

Im Mittelpunkt des Workshops stehen das Erfahren und Erlernen ausgewählter Qigongübungen (stille und bewegte Form). Die Inhalte basieren auf dem Präventivkonzept Qigong in der Therapie und Selbstfürsorge (nach Meister Zehng Yi und Katrin Blumenberg). Das Fließen zwischen den Polen von Yin und Yang und das Eintauchen in die *Fünf Wandlungsphasen* sind wichtige Elemente der Erfahrungswelten dieses Workshops.

Zum Ablauf: Die verschiedenen Qigongübungsformen kombinieren wir unter anderem mit Elementen der Meditation, Atemübungen, Affirmationen und Akupressur und bringendadurch die eigenen Emotionen in Schwingung. Der Workshop beginnt mit einem gemeinsamen Abendessen, gefolgt von einer ersten Qigongsession. Der Samstag ist unserer innewohnenden Lebensfreude und dem Zerstreuen unserer Sorgen gewidmet (Element Feuer). Am Sonntag öffnen wir den Raum für unsere Angst (Element Wasser) und lassen die eigene Zuversicht wachsen. Der letzte Vormittag widmet sich dem Wiederholen, Verfestigen und dem Ausklingen-Lassen.

Der Workshop richtet sich an Menschen, die Qigong erlernen möchten, um die Übungsformen in Selbstfürsorge und gegebenenfalls auch therapeutisch einzusetzen. Besonders wertvoll sind die Workshopinhalte auch für jene, die eng an und mit Menschen arbeiten oder im Gesundheitswesen tätig sind – Therapeuten, Coaches, Ärzte, Psychologen und Heilpraktiker (jeweils m/w/d).

Vorerfahrung in Qigong ist nicht erforderlich.

● BIOGRAFIE



Angela Mende. Mit ihrem reichen Erfahrungsschatz als Wirtschaftspsychologin (M.Sc.) und Qigonglehrerin baut Angela Mende die Brücke zwischen Coaching, Qigong und Aufstellungsarbeit. Seit 2014 selbstständig, lädt sie Menschen dazu ein, dem Leben zu vertrauen und offen zu sein für Veränderung und persönliches Wachstum. Angela Mende öffnet einen Resonanzraum, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen, hinzuschauen, sich zu erforschen, zu erkennen und selbst anzunehmen. Auf diesem Nährboden dürfen Leichtigkeit und authentisches Sein gedeihen.

www.angelamende.de

