

## ● TERMIN & PREIS

Fr., 19.3., 18.30 h –

So., 21.3.27, 14.00 h

Kursgebühr 305 €

zuzüglich Vollpension

Ort/Anmeldung:

ZIST Penzberg Nr. 270332

## ● 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](mailto:info@zist.de)

Telefon **+49-8856-93690**

[www.zist.de](http://www.zist.de) | [www.zist-akademie.de](http://www.zist-akademie.de) | Facebook



Michael Rupp

## DIE KRAFT DES VERKÖRPERTEN HERZENS

Eine Synthese aus körperorientierter Psychotherapie, Bodydynamic und Einsichten aus der Sufi Tradition



FORTBILDUNG – WORKSHOP

MÄRZ 2027

# DIE KRAFT DES VERKÖRPERTEN HERZENS

## ● KURSBESCHREIBUNG

In vielen Kulturen wird ein starkes Herz mit Mut und Aufrichtigkeit in Verbindung gebracht, so sagen wir zum Beispiel "sich ein Herz fassen", wenn wir etwas riskieren wollen. Oder wenn es darum geht, sich aufrichtig so zu zeigen, wie man sich fühlt.

Die Qualität unserer Herzgefühle wird darüber bestimmen, wie wir Beziehungen mit anderen Menschen erleben. Oft lassen wir uns nicht ganz ein, weil wir unser *Herz verschlossen haben*, um uns zu schützen. Dann wird die Beziehung oberflächlich und unbefriedigend.

Aber was macht ein Herz *stark*? Wie können wir anderen wirklich von Herzen begegnen?

Unsere Herzenskraft hat direkt mit dem Grad unserer Verkörperung zu tun. Unsere emotionale Kapazität hängt mit dem physischen Raum um unser Herz zusammen. Sind die umgebenden Muskeln alle eher hart, verschließen wir unseren Herzraum und pressen unser Atmen, was ein natürliches Fließen von Gefühlen verhindert. Wir panzern uns und die Welt wird kälter und andere eher als Objekte wahrgenommen.

Ist der Herzraum dagegen *zu offen*, sind wir zu ungeschützt. Dann fühlt es sich so an, als würden wir unser Herz an eine andere Person *verlieren*. Anstatt VON Herzen zu geben, geben wir unser Herz HER und fühlen uns schwach, abhängig und sentimental.

In diesem Workshop wollen wir einander emotionaler und lebendiger begegnen und den Grad an *Herzöffnung* bewusster auf die jeweilige Begegnung abstimmen lernen. Dabei setzen wir spezifische Übungen ein, um an unserem Herzraum, unserer Atmung und der Verbindung zwischen Herz und Bauchzentrum zu arbeiten.

Stärke dein Herz und lerne auf seine Führung und Weisheit zu vertrauen!

## ● BIOGRAFIE



**Michael Rupp** ist Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie in eigener Praxis in München. Davor war er viele Jahre als Sozialpädagoge in der Jugendhilfe tätig, davon fünf Jahre in der Leitung. Gleichzeitig arbeitete er im therapeutischen Fachdienst für zwei heilpädagogischen Tagesstätten. Er wurde in verschiedenen humanistischen Therapieformen, wie Bioenergetik und Arbeit mit dem Inneren Kind ausgebildet und studierte sieben Jahre Transpersonale Psychologie im Diamond Logos unter der Leitung von Faisal Muqaddam. Er ist Bodydynamic Therapeut, Supervisor und unterrichtet als Trainer Bodydynamic Foundation, Practitioner und Schock/Trauma in Deutschland und international, unter anderem in Kanada, England und der Türkei.  
[www.bodydynamic.de](http://www.bodydynamic.de)

