

The Embodied Life Retreat: Awareness through Meditation, Guided Inquiry and the Teachings of Moshé Feldenkrais

Termin:	Do., 10.7.2025, 18.30 h bis So., 13.7.2025, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	470 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	250731
Leitung:	Russell Delman, Linda Evans Delman

Course language English

All methods devoted to human potential emphasize the importance of awakening to the present moment. All that we long for – love, joy, peace, harmony, truth – require the fundamental capacity for PRESENCE. This seminar uses ancient and modern methods for directly and simply uncovering this natural capacity.

Simply said, we need the capacity to:

- 1) Sit quietly with our own thoughts,
- 2) mindfully welcome our feelings/emotions and
- 3) find comfort in our own bodies.

The meditation we will practice is a bare-bones approach to experiencing the present moment *As It Is*; this is the basis for being at home in ourselves. Chairs are available and help is given to those who find sitting challenging.

Guided Inquiry includes a variety of awareness experiments based in the Focusing method of Eugene Gendlin. Learning to bring a warm, caring, curious presence to our feelings/emotions is truly transformative.

The movement lessons of Moshé Feldenkrais are perhaps the most neurologically sophisticated and effective ways of transforming our motor patterns and self-image; these lessons are also interesting and fun.

Through meditations, awareness practices, movement lessons and conversation, we anticipate a meaningful and joyful time of learning together. This retreat is open to all people who are interested in living an awakening life.

[Flyer zum Herunterladen](#)

Russell Delman

began his study Zen meditation and somatic psychology in 1969 as an undergraduate student in psychology. His training and personal relationship with Moshé Feldenkrais began in 1975, and he has since helped train more than 2500 Feldenkrais teachers all over the world. In recent years, Russells close friendship with Eugene Gendlin has strongly influenced his work. Russell offers a mentorship program in *The Embodied Life*.

Internet: www.russelldelman.com

Linda Evans Delman

has been an international consultant and educator in the fields of psychology, conscious movement and spirituality for over 40 years. She trained directly with Dr. Moshé Feldenkrais, graduating in 1983 and is an authorized Feldenkrais trainer and *educational director*. She joined the faculty of the *Embodied Life School* in 2015. She is a certified counselor in anthroposophical psychology. Spacial dynamics, choreocosmos, meditation, prayer and mother nature have been deep influences in her life. Her study of consciousness, movement and freedom, continues to guide her life. She lives on Cape Cod, in the United States with her husband Russell.

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/embodied-life-retreat-awareness-through-meditation-guided-inquiry-1>

Aikido als Friedenskunst

Termin:	Fr., 28.11.2025, 18.30 h bis So., 30.11.2025, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	285 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	251132
Leitung:	Sonja Weißbacher, Irmela Neu

Aikido versteht sich nicht als Kampfsport, sondern zählt zu den gesundheitsorientierten Kampf- und Bewegungskünsten. Der Fokus liegt dabei auf *Kunst*, nicht auf Sport – denn es gibt keinen vergleichenden Wettbewerb im Sinne eines Gewinners und damit zwangsläufig eines Verlierers. Vielmehr bietet Aikido einen Lebensweg und damit die spannende Herausforderung, es ständig oder zumindest immer wieder mit sich selbst *aufzunehmen*, und dabei das hohe Potenzial in sich zu tragen, es in ernsthaften, von außen generierten Konfliktfällen nie anwenden zu müssen.

Gleichwohl ist es eine gut transformierbare, praxisbezogene Lebenskunst, zum Beispiel des *richtigen* Abstandes – nicht nur auf der Trainingsfläche – sondern vielmehr in der ständigen sozialen Interaktion. Es lehrt und schult, sich eines Konfliktes zu stellen, indem Bewegungsabläufe verinnerlicht werden, um aus einer *Angriffslinie* herauszutreten oder auch die damit verbundene Angriffsenergie aufzunehmen, diese zu lenken und zu neutralisieren, womit es als Konfliktmanagementmethode prädestiniert ist.

Der Workshop bietet Überblick in die Möglichkeiten dieser Bewegungskunst für den ganz persönlichen Lebensweg und die Möglichkeiten, die Prinzipien des Aikido auch im beruflichen Kontext zu nutzen und umzusetzen.

Eine Teilnahme ist für jeden gesunden Menschen möglich, unabhängig von Alter, Geschlecht und eventuellen Vorkenntnissen. Im Zweifelsfalle wird ein Vorgespräch mit den Workshopleiterinnen angeboten.

Nach praktischen Übungseinheiten ist jeweils eine Reflektion zur direkten Umsetzbarkeit vorgesehen. Geübt wird in einer überschaubaren Gruppe, barfuß auf Matten in bequemer Trainingskleidung.

[Flyer zum Herunterladen](#)

Weitere Informationen:

Sonja Weißbacher

Dr. phil., geb. 1967 in München, wohnt und wirkt in Wolfratshausen. Sie ist als Sozial- und Gesundheitspädagogin Koordinatorin eines Familienpatenprojekts, freiberuflich HeartMath-Coach und -Therapeutin und hat 21 Jahre lang als Dozentin an der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen unterrichtet, wo sie unter anderem die wissenschaftliche Leitung der Gesundheitspädagogen-Ausbildung innehatte.

Seit ihrem 19. Lebensjahr unterrichtet sie Budokünste. Sie hat den 2. Dan in Taekwondo und den 5. Dan in Aikido und ist Vorstand und Trainingsleiterin des Vereins *Aikido im Oberland e. V.* Sie ist Trainerin für Selbstbehauptung und -verteidigung, speziell für Frauen. Es sind zahlreiche Artikel von ihr veröffentlicht worden. Zuletzt erschien ihr Buch *Sicher in unsicheren Zeiten* beim Tredition Verlag.

Irmela Neu

Prof. Dr. phil., geb. 1950 in Stuttgart, ist Sprachwissenschaftlerin und Politologin mit Schwerpunkt *Interkulturelle und Empathische Kommunikation* sowie Friedensforschung. Bereits als Jugendliche beschäftigte sie die Frage, wie innerer Friede zu erreichen sein kann. Nach Tanz und Yoga entdeckte sie die Kampfkunst Taekwondo und die Gesundheitslehren von Großmeister Seo Yoon-Nam (9. Dan im Taekwondo). Sie trainierte und unterrichtete in seinem Dojo, wobei sie den 3. Dan erreichte. An den Publikationen von *Meister Seo* war sie aktiv beteiligt. Darüber hinaus ist sie Trainerin für die *Grundübungen der Kraft* sowie für den *Herzkreis*; beide entstammen dem Formenkreis vom *Quan Dao Kung Fu*, die sie in eigenen Seminaren unterrichtet. Seit einiger Zeit trainiert sie Aikido, was eine Erweiterung der bisher erfahrungsuntermauerten Grundlagen darstellt, mit denen sie sich in zahlreichen Artikeln befasst hat. Zuletzt beteiligte sie sich mit einem Leitartikel im Buch *Kardiosophie*, das beim Tredition Verlag erschienen ist.

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/aikido-als-friedenskunst>

Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM)*

Weiterbildung für Therapeuten (m/w/d)

Termin:	Fr., 19.6.2026, 18.30 h bis Mi., 24.6.2026, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	4320 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	82.26
Leitung:	Michael Mokus

20 Tage, Juni 2026 bis November 2027

Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM) ist ein wirksamer entwicklungsorientierter, psychotherapeutischer Ansatz zur Bewältigung belastender Kindheitserfahrungen (Entwicklungsstrauma, K-PTBS) und ihren langfristigen Folgen.

NARM thematisiert Beziehungs- und Bindungstraumata und arbeitet mit frühen, unbewussten Mustern von Verbindungsabbruch, die unsere Identität, Emotionen, Physiologie, Verhalten und Beziehungen tief beeinflussen. NARM integriert sowohl einen psychodynamischen und als auch körperzentrierten Ansatz und ist ein umfassendes theoretisches und klinisches Modell für die Arbeit mit Entwicklungs Traumata.

NARM basiert auf psychodynamischen Modellen wie der Bindungs- und Objektbeziehungstheorie, somatischen Modellen und Charakterstrukturansätzen, um das wechselseitige Zusammenwirken von psychologischen Themen und dem Körper zu untersuchen. NARM beschreibt einen neuen Ansatz beziehungsorientierter Arbeit im gegenwärtigen Moment im Kontext interpersoneller Neurobiologie. Es handelt sich dabei um ein ressourcenorientiertes, nicht-regressives, nicht-kathartisches und letztlich nicht-pathologisierendes Modell. Basierend auf Achtsamkeit, Reflektion und Akzeptanz unterstützt NARM eine nicht-westliche Ausrichtung im Hinblick auf die Natur der Persönlichkeit. Zu lernen, wie man gleichzeitig mit diesen verschiedenen Elementen arbeitet, ist ein grundlegender Wandel, der tiefgreifende klinische Auswirkungen auf die Heilung komplexer Traumata und die Unterstützung des persönlichen und beziehungsmaßigeren Wachstums hat.

Zielgruppe

Abgeschlossene Ausbildung in einem psychotherapeutischen oder körperpsychotherapeutischen Verfahren und mindestens zwei Jahre Praxiserfahrung mit regelmäßigem Patienten- beziehungsweise Klientenkontakt.

Kursziele

Im NARM Practitioner Training lernen Sie:

- Die verschiedenen Fähigkeiten, die benötigt werden, um mit Entwicklungs- versus Schocktrauma zu arbeiten; wann und warum Schocktrauma-Interventionen kontraindiziert sein können, wenn man mit Entwicklungsstrauma arbeitet.

- Wie man dem komplexen Zusammenspiel von Dysregulation des Nervensystems in Verbindung mit Identitätsverzerrungen begegnet, wie zum Beispiel toxischen Scham- und Schuldgefühlen, geringem Selbstwertgefühl, chronischer Selbstverurteilung und anderen psychobiologischen Symptomen.
- Wie man Schritt für Schritt mit frühen adaptiven Überlebensstilen arbeitet, die einst lebensrettend waren, die jedoch das aktuelle Erleben der Patienten (m/w/d) verzerren.
- Wann man "Bottom-up", wann "Top-down" und wie man mit beidem gleichzeitig arbeitet, um den besonderen Herausforderungen von Entwicklungs Traumata zu begegnen.
- Wie Sie Patienten mit achtsamen und nachhaltigen Prozessen bei der Desidentifizierung von Identitätsverzerrungen unterstützen können.
- Eine neue, kohärente Theorie für die Arbeit mit Affekten und Emotionen, die darauf abzielt, Ihre psychobiologische Vervollständigung zu unterstützen.

Kursaufbau

Das NARM Practitioner Training besteht aus vier Modulen von jeweils fünf Tagen.

Zusätzlich sind zehn Supervisionsstunden und zehn Einzelstunden mit für die NARM Weiterbildung akkreditierten Therapeuten (m/w/d) erforderlich für die Zertifizierung.

Lehrmethoden

Alle Module beinhalten eine Kombination aus zwei komplementären Unterrichtsansätzen:

1. Didaktisches und theoretisches Lernen: umfasst Vorträge, Frage- und Antwortzeiten, Diskussionen, Fallbesprechung und Dekonstruktion von Livedemonstrationssitzungen und Demovideos.
2. Experimentelles Lernen: beinhaltet Selbsterforschungsübungen, Kleingruppenaktivitäten, Rollenspiele, angeleitete Übungen zum Ausbau von Fertigkeiten und aktives Coaching in Bezug auf therapeutische Fähigkeiten.

Darüber hinaus stehen Lernangebote wie Studien- und Übungsgruppen, Einzel- und Gruppensupervision und individuelle Einzelstunden zur Verfügung.

Zertifizierung

Die Zertifizierung als NARM Practitioner wird von Dr. Laurence Heller, NARM International ausgestellt.

Themenübersicht

Die Themen und der zeitliche Ablauf können vom Kursleiter geändert werden.

Modul 1

- Die Organisationsprinzipien von NARM
- Die theoretische Ausrichtung von NARM
- Unterschiedliche Interventionen für die Arbeit mit Schock- versus Entwicklungs Traumata
- Das Arbeiten *Top-down* und *Bottom-up*
- Nachverfolgen des Prozesses von Kontakt und Kontaktabbruch
- Entwicklungsprozess: Bindung & Loslösung/Individuation
- Reframing von Bindung und Bindungsverlust
- Modell: Die Verzerrung der Lebenskraft
- Der Kreislauf innerer Not und der Heilungskreislauf in NARM
- Die fünf Adaptiven Überlebensstile
- Auf Stolz und Scham basierende Identifikationen

- Überlebensstil Kontakt
- Überlebensstil Einstimmung
- Das therapeutische Modell von NARM – die vier Säulen
- NARM Säule 1: Entwicklung eines therapeutischen "Vertrages"
- NARM Säule 2: Erkundende Fragen stellen
- Dekonstruktion von Erfahrungen (im Sinne der Desidentifikation)
- *Drilling Down*: Ein Prozess, bei dem Annahmen infrage gestellt und Erfahrungen geklärt werden.

Modul 2

- Das Beziehungsmodell in NARM
- Arbeitshypothesen bilden
- Identifizierung des Kern-Dilemmas: Kernthemen versus Überlebensstrategien (Verhalten, Symptome, et cetera)
- Überlebensstil Vertrauen
- Überlebensstil Autonomie
- Überlebensstil Liebe-Sexualität
- NARM Säule 3: Selbstwirksamkeit unterstützen (Handlungsmacht als Grundlage der Entwicklung des Erwachsenen-Selbst)
- NARM Säule 4: Spiegeln positiver Veränderungen hin zu vermehrtem Kontakt
- Sprache in NARM

Modul 3

- NARM Modell für die Arbeit mit Affekten
- Primäre versus Standard-Emotionen
- Emotionale Vervollständigung
- Der psychobiologische Prozess der Scham (*Scham als Verb und nicht als Substantiv, Scham als Prozess und nicht als Zustand*)
- Scham-, Schuldgefühle und Selbsthass
- Die Arbeit mit Wut und Aggressionen
- Gegenübertragung in NARM
- Ungeklärtes Einfühlungsvermögen und Anstrengung des Therapeuten
- Narzissmus und Vergegenständlichung des Selbst
- Narzisstischer versus sadistischem Missbrauch
- Das Persönlichkeitsspektrum in NARM

Modul 4

- Vertiefende Erforschung des Kontakt Überlebensstils: Themen, Symptome und damit verbundene Störungen
- Das Zusammenspiel der Überlebensstile: Primäre und sekundäre Muster
- Vertiefende Betrachtung der Dynamik um Bindung, Loslösung/Individuation, Bindungsverlust und Kerndilemma
- Beziehungen, Paare, Intimität und Sexualität
- Überlebensstile & die polyvagale Theorie
- NARM & der Körper
- Arbeiten mit Identität
- Transgenerationales Trauma

- Desidentifizierungsprozess
- Freiheit von Identität
- Posttraumatisches Wachstum
- Resilienz: Unterstützung der Fähigkeit, zunehmende Komplexität zu tolerieren
- Effektive Integration von NARM in die therapeutische Praxis

Termine

Beginn jeweils 18.30 h, Ende 14.00 h

Modul 1

Fr., 19.6. – Mi., 24.6.2026

Modul 2

Mi., 25.11. – Mo., 30.11.2026

Modul 3

Fr., 18.6. – Mi., 23.6.2027

Modul 4

Fr., 5.11. – Mi., 10.11.2027

Siehe [Einführungsworkshop](#) im April 2026.

Weitere Informationen:

Hinzu kommen Kosten für die Einzelsitzungen und Supervisionen. Einzelheiten zu den Kosten erhalten Sie mit unserem Informationsmaterial zur Weiterbildung. Die Zahlung der Einzelsitzungen und Supervisionen erfolgt direkt vor Ort.

Interessenten (m/w/d) an der Weiterbildung erhalten auf Anfrage Anmeldeunterlagen und einen Bewerbungsbogen für die Teilnahme.

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

Michael Mokus

Arbeitet seit 1989 freiberuflich in eigener Praxis und unterrichtet als Trainer, Dozent und Supervisor verschiedene achtsamkeitsbasierte körper-, psycho- und traumatherapeutische Ansätze für Menschen in pädagogischen und therapeutischen Berufen in Deutschland und anderen Ländern Europas. Seit 2003 ist er kontinuierlich im Supervisionsteam von Somatic Experiencing (SE), seit 2012 im Lehrteam von NARM (Neuroaffektive Beziehungsmodell). Langjährige eigene Erfahrung unterschiedlicher Achtsamkeitspraktiken.

Internet: www.michaelmokus.de

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/das-neuroaffektive-beziehungsmodell-narm-0>