ZIST gemeinnützige GmbH - Zist 1 - 82377 Penzberg

Freier Fluss für einen freien Kopf – mit indischer Kopfmassage

Eine einfache Ausbildung für Mütter, Väter, Liebende, Kollegen (m/w/d), Bodyworker …

Termin:	Fr., 20.6.2025, 18.30 h bis So., 22.6.2025, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	295 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	250632
Leitung:	Devapria Gokani

Die Indische Kopfmassage beruht auf dem Ayurveda Heilsystem. Noch heute ist Massage ein integraler Bestandteil der indischen Kultur. Sie fördert im Alltag indischer Familien Entspannung, Wohlbefinden und Gesundheit und spielt eine wichtige Rolle in Ritualen.

Wir verbringen mehr und mehr von unser Lebenszeit vor einem Bildschirm, hinter dem Steuer oder am Schreibtisch. Unsere Lebensumstände erfordern es, immer mehr kopforientiert zu sein und daher nicht in Balance. Ziel der Indischen Kopfmassage (IKM) ist es, den Stress, der sich im Gewebe, in den Muskeln und den Gelenken des Kopfes, des Gesichtes, des Nackens und der Schultern angesammelt hat, zu lösen.

Die IKM unterstützt und fördert die Blut- und Flüssigkeitszirkulation im gesamten Kopfbereich. Dabei wird der natürliche Fluss zwischen Kopf und Herz befreit. Das Gehirn entspannt und so entspannen sich das gesamte Nervensystem und der gesamte Körper.

Ein besonderer Aspekt dieser Arbeit, die im Sitzen gemacht wird, ist, dass man dem Körper hilft, sich wieder daran zu erinnern, dass man auch in aufrechter Haltung die Muskulatur von Schultern, Nacken und Rücken entspannen kann – das heißt, in einer Position, in der der Körper der Schwerkraft der Erde ausgesetzt ist.

In Indien werden Babys von Geburt an regelmäßig massiert und wenn sie älter werden, erhalten die Kinder täglich eine Kopfmassage. So wird Kopfmassage ein natürlicher Teil des täglichen Lebens, eine Art von Prophylaxe und sie unterstützt die familiäre Beziehung.

In diesem Intensivworkshop in IKM werden die grundlegenden Massagetechniken gelehrt. Die Teilnehmer (m/w/d) werden bei der gegenseitigen Massage von Devapria Gokani supervidiert und befähigt, eine 30- bis 45-minütige Einzelsitzung zu geben. Es werden keine Hilfsmittel wie Massagetische benötigt und die Klienten (m/w/d) bleiben angezogen. Es sind zudem keine Vorkenntnisse in anderen Massagetechniken nötig.

Flyer zum Herunterladen

Devapria Gokani

geb. 1964 in einer indischen Familie, lebt und atmet Devapria Ayurveda und Massage länger als sie sich erinnern kann. Sie ist ausgebildet in Tiefengewebsmassage (Rebalancing), Holistischer Massage, Craniosacraler Biodynamik, Ayurvedischer Yogamassage, Hawaiianischer Massage, Japanischer Gesichtsmassage, Holistic Counselling, Primärtherapie, Lachyoga, ISP (Integrale Somatische Psychologie) und Gurdjieff Movements. Außerdem hat sie verschiedene indische Tanzstile studiert und sich mit anderen internationalen Tanzstilen beschäftigt. Sie leitet Tanzworkshops, Trainings in Massage und gibt Einzelsitzungen in vielen Ländern. Ihre meditative Haltung ist ihr dabei die wichtigste Inspirations- und Kraftquelle.

URL: https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/freier-fluss-fuer-einen-freien-kopf-mit-indischer

---

Dem Tod neu begegnen – Abschied und Bestatten als Tor zum Leben

Termin:	Fr., 24.10.2025, 18.30 h bis So., 26.10.2025, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	260 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	251032
Leitung:	Susanne Kraft, Michael Kraft

Bereit
für die Stille
die Worte
das Handeln
Bereit, unsere Toten in die eigenen Hände zu nehmen.

In den Tagen des Übergangs ist der Himmel etwas offener als sonst. Wenn wir bereit sind, wirklich einzuwilligen – sogar bei einem plötzlichen oder scheinbar vorzeitigen Tod – dann beginnt die Quelle unserer Lebendigkeit neu zu fließen.

Dieses Begreifen geschieht auch im praktischen Tun. Wie in nur wenigen Lebensbereichen können wir die Einheit von geistiger Realität und unserem konkreten Handeln direkt erleben.

Was hilft uns dabei, unsere Toten in die eigenen Hände zu nehmen?

Im Praktischen

- Der letzte Atemzug – was ist jetzt nötig und was ist alles möglich?
- Wie können wir die Zeit einer Aufbahrung persönlich gestalten und auch Kinder einbeziehen?

In einer Form des heilenden Zuhörens – uns selbst und unserem Gegenüber

- Beim Nichts-tun-Können und Einfach-da-Sein.
- Im Umgang mit heftigen Gefühlen.
- Bei aufbrechenden Konflikten.

Im Gestalten einer spirituellen Dimension

- Rituale, die befreien und Halt geben.
- Das Segnen, Beten, auch in eigenen freien Worten.
- Der Verstorbene (m/w/d) selbst: wie kann ich weiter mit ihm verbunden bleiben?

Ein Kurs für Freunde, Angehörige und Begleiter (jeweils m/w/d).
Ein Kurs, um uns auch auf den eigenen Tod vorzubereiten.

Wir wollen gemeinsam weinen und lachen – fragen, spielerisch üben und künstlerisch gestalten. Gerade wenn wir uns dem tiefen Schmerz öffnen, werden dann auch berührende Begegnungen und eine echte Lebensfreude möglich.

Die Kultur eines Volkes erkennt man daran, wie sie mit ihren Toten umgeht.
Perikles von Athen

Flyer zum Herunterladen

Susanne Kraft

Begleiterin für innere Entwicklung und Transformation. Künstlerische Arbeit mit Kindern und Müttern in arabischen SOS-Kinderdörfern. Studium der freien Malerei und Aufbaustudium Kunsttherapie, Dozentin an der Uni Witten (Aktzeichnen), ehrenamtliche Arbeit als Kunsttherapeutin mit traumatisierten Opfern der Bürgerkriege in Kroatien und Südafrika. Bestatterin im eigenen Unternehmen *Die Barke* in Herdecke und seit 2004 *Phönix – Individuell Bestatten* mit Michael Kraft, viele Jahre in der Ausbildung von Trauerbegleiter (m/w/d) bei den *Verwaisten Eltern e. V.* Seit 2002 zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, heute auch als Mentorin und Assessorin in der Ausbildung.

Michael Kraft

Nach der Schule freie Mitarbeit in der Ausgrabung Alt-Ägina. Zivildienst in einer Schule für mehrfach behinderte Kinder. Studium der klassischen Archäologie und Altphilologie. Ausbildung an der *Graf-Bothmer-Schule für Gymnastik*. Selbstständiger Inhaber eines Fachgeschäftes für Naturkost und Baubiologie. Berater und Entwickler für ökologische und soziale Projekte. Seit 2005 selbstständiger Bestatter zusammen mit Susanne Kraft. Seit 2005 Trainer für Gewaltfreie Kommunikation.

URL: https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/dem-tod-neu-begegnen-abschied-und-bestatten-als-tor-zum-leben-0