

## 60 PlusMinus

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Termin:</b>     | Fr., 30.10.2026, 18.30 h bis So., 1.11.2026, 14.00 h |
| <b>Ort:</b>        | ZIST Penzberg, Penzberg                              |
| <b>Kursgebühr:</b> | 250 € (zuzüglich Vollpension)                        |
| <b>Kursnummer:</b> | 261035   |
| <b>Leitung:</b>    | Dorothea Habicht                                     |

Dieser *60PlusMinus* Workshop ist für Männer und Frauen, die reich an Lebensjahren und Lebenserfahrung sind und nun die Gelegenheit nutzen wollen, sich mit dieser Phase und seiner neuen Perspektive auseinander zu setzen.

Wir reflektieren relevante Themen wie persönliche Werte, Ziele und Lebensstil, legen alte Konditionierungen ab und entwickeln Lebensziele für ein weiteres berührtes, freud- und sinnvolles Leben.

Dafür nutzen wir unter anderem erlebnisorientierte Elemente der körperorientierten PBSP/Pesso-Methode, mit deren Hilfe wir interaktiv und symbolisch die Erfüllung wichtiger Grund- und Entwicklungsbedürfnisse nachholen.

Wir können lernen, wie wundervoll es ist, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und auf unser Inneres zu fokussieren und uns in authentischer Nähe zeigen zu können, um nachhaltig mehr Gelassenheit und Zufriedenheit mitzunehmen.

## Dorothea Habicht

wurde 1976 im Münchner Umland geboren und ist Kommunikationswissenschaftlerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, international zertifizierte PBSP/Pesso-Therapeutin und Supervisorin (*KIRINUS CIP Akademie* bei Albert Pesso und Lowijs Perquin und *Albert Pesso Institut* Osnabrück). Sie bringt Führungserfahrung mit und arbeitet seit über 15 Jahren in eigener Praxis in München. Sie bietet als Therapeutin, Trainerin und Coach Einzelstunden, Workshops und Selbsterfahrungsgruppen an. Themenschwerpunkte sind Bindung, Trauma und Burnout.

Internet: [www.dorothea-habicht.de](http://www.dorothea-habicht.de)

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/60-plusminus>