

● **Anreise mit der Bahn**

Fahren Sie vom Starnberger Bahnhof, einem Flügelbahnhof des Münchener Hauptbahnhofs, in Richtung Garmisch bis Tutzing und von dort weiter mit der Regionalbahn Richtung Kochel bis nach Penzberg. Von dort geht es weiter mit dem Taxi. Wir empfehlen, das Taxi vorzubestellen unter den Rufnummern: +49-8856-81844 oder +49-8856-2270

● **Anreise mit dem Auto**

Mit dem Auto fahren Sie auf der Autobahn München–Garmisch bis zur Ausfahrt Penzberg, dann rechts in Richtung Iffeldorf, nach etwa 120 m direkt nach dem Ortsschild Untereurach (dort steht links ein Wegweiser Richtung ZIST) wieder nach rechts und auf dem Nantesbucher Weg durch Wiesen und Wälder und an Seen vorbei genau 3,7 km bis ZIST.



● **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 in herrlicher Alleinlage im bayrischen Voralpenland und Heimat der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

Das Programmangebot von ZIST umfasst

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.
- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.
- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeuten sowie zu Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie für Psychotherapie*.



ZIST gemeinnützige GmbH

Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail **info@zist.de**
 Telefon **+49-8856-93690**
 Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr
 und 14.00 – 15.30 Uhr
 Do. bis 18.00 Uhr

www.zist.de | www.zist-akademie.de | Facebook

Heike Ohland

TRIPLE A – ABSICHT, ACHTSAMKEIT, AGAPE

Ein Methodenpool zur dynamischen Impulsgebung für die Selbstheilkräfte und Wohlbefinden



SELBSTERFAHRUNG
 GESUNDHEIT, VORSORGE, SELBSTHEILUNG

TRIPLE A – ABSICHT, ACHTSAMKEIT, AGAPE

● TERMIN & PREIS

Do., 4.4., 18.30 h –

So., 7.4.19, 14.00 h

Kursgebühr 330 €

zuzüglich Vollpension

Ort/Anmeldung: ZIST

Penzberg Nr. 190433

● Hinweis

Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass eine finanzielle Unterstützung für Workshops zur Selbsterfahrung durch den *ZIST Förderverein e. V.* möglich ist. Bitte wenden Sie sich im Bedarfsfall an Heike Brandt-Frederiks im ZIST Büro.

● KURSBESCHREIBUNG

Das Wochenende dient der eigenen Regeneration. Es werden Übungen vermittelt, die Freude, Wohlbefinden, eine liebevolle Haltung entstehen lassen. Herzenskultivierung kann initiiert und die Selbstheilkräfte aktiviert werden. Sie erfahren die Methodik von *Triple A*, eine wirksame Transformationspraxis auch für die therapeutische Arbeit.

Die Methoden

Wirbelsäulen Qi Gong aus der Chan Mi Tradition setzt den lösenden Fokus in unserem Informationskanal. Es werden rhythmische, wohltuende Schwingungen ausgelöst, die Körper und Geist verbinden und heilende Kräfte im gesamten Körper-Geist-System entfalten. Wenn Körper und Geist in Harmonie schwingen, entsteht eine Ausstrahlung, die als Präsenz wahrgenommen wird. Hüft- und Wirbelsäulensymptome können sich lösen und Themen, welche im Bereich der Wirbelsäule gespeichert sind, transformiert werden.

Die Sun Lun Vipassana Praxis (von U Vinaya Sayadaw, Sun Lun Kloster Myanmar, zur Weitergabe autorisiert) ist eine intensive Atemmeditation. Sie kann neue Einsichten in tiefe Schichten Ihres Seins gewähren. Sie stärkt die Konzentration und Merkfähigkeit und öffnet auf achtsame Weise den Weg zu Ihren Potentialen.

Visionsarbeit: Eine spielerisch-kreative, naturverbundene Methode ermöglicht achtsame Vergangenheitsklärung, die geklärte Gegenwart wohlthuend neu zu gestalten und Visionen zu realisieren.

Mit *Triple A* erfahren Sie wirksame Methoden zur dynamischen Transformation. Dies geschieht in einem Raum, der weiter und offener ist als unser Alltagsbewusstsein es zulassen würde. Praktizierende erfahren die Energie der inneren Bewegungen, die körperliche und mentale Blockaden lösen kann, wie eine Initiation. Der Beginn einer Reise zu Ihren individuellen Potentialen. Plötzlich kommt das Leben in Fahrt und die Beziehungen zu sich selbst und anderen können gesunden.

Der Workshop richtet sich sowohl an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits mit der Methodik von *Triple A* erfahren sind, als auch an solche, die *Triple A* kennenlernen möchten.

● BIOGRAFIE



Heike Ohland, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (Approb.), Körperpsychotherapeutin. Über zwanzig Jahre in eigener Praxis & Lehrzentrum tätig. Ausgebildet in Systemtherapie (IGST Heidelberg), Traumatherapie (EMDR/IA), Qi Gong Ausbildung in China und Deutschland, Atem- und Einsichtspraxis (Sun Lun Kloster, Myanmar), Healing Touch (Rosalyn Bruyere, USA), Lomi und Herzenskultivierung (Alan Alapai, Hawaii). Als Dozentin für Psychologie unterrichtet sie Auszubildende in Heilberufen. Sie entwickelte einen integrativen Heilansatz, dessen Essenz sie als *Triple A* Methode weitergibt. Mehrjährige beruflich motivierte Aufenthalte in Afrika, Asien sowie Referententätigkeit in den USA fließen als Erfahrungswissen in ihre Berufs- und Lebenshaltung ein. www.heike-ohland.de