

Maja Büntig-Ludwig

BEWEGUNGS-SPIELRÄUME

● 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 Unter-aurach (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.



Stand: 07.05.2019

- **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 bayerischen 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*.

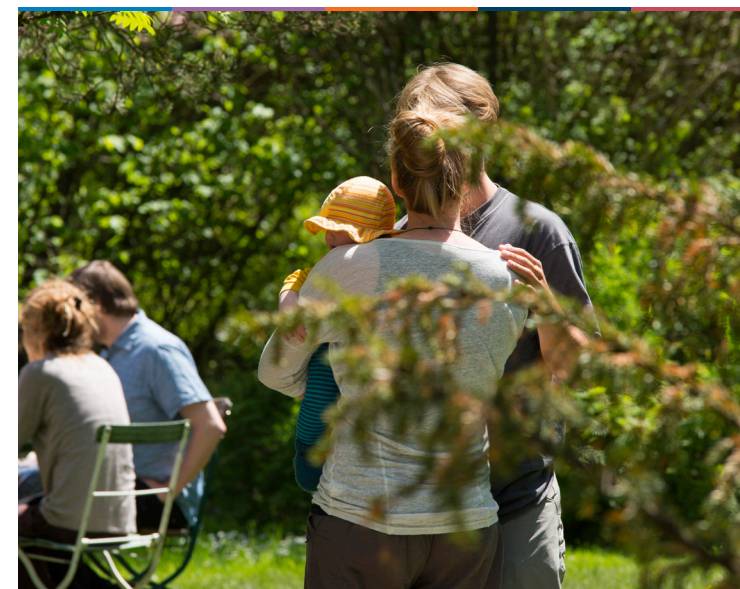


ZIST gemeinnützige GmbH

Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail **info@zist.de**
 Telefon **+49-8856-93690**
 Telefax **+49-8856-936970**
 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



SELBSTERFAHRUNG
 GESUNDHEIT, VORSORGE, SELBSTHEILUNG

FEBRUAR | OKTOBER 2020

BEWEGUNGS-SPIELRÄUME

● TERMINE & PREIS

**Do., 13.2., 18.30 h –
So., 16.2.20, 14.00 h**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200234

**Sa., 24.10., 18.30 h –
Di., 27.10.20, 14.00 h**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 201031

Kursgebühr je
Workshop 320 €
zuzüglich Vollpension

● 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

Im Laufe unseres Lebens werden die Möglichkeiten und die Vielfalt, mit der wir unseren Körper gebrauchen, immer eingeschränkter. Wir sitzen mehr, verharren oft über Stunden in mehr oder weniger der gleichen Position und all die Möglichkeiten, uns in unterschiedlichster Art und Weise zu bewegen, geraten im Nervensystem in Vergessenheit, da sie nicht mehr abgerufen werden.

In diesem Workshop geht es darum, die vielen verschiedenen Bewegungs-Spielräume, die uns zur Verfügung stehen, neu zu entdecken. Wir gehen auf eine spielerische Forschungsreise durch unseren Bewegungsapparat und sind dabei in der Lage, die Zusammenhänge der einzelnen Körperteile in Bewegung wahrzunehmen. Wir können uns selbst mit einem freundlichen Bewusstsein für unsere Einschränkungen begegnen und mit Neugier und Kreativität neue Möglichkeiten und Wege für motorische Vielfalt finden.

● BIOGRAFIE



Maja Büntig-Ludwig, geb. 1963. Vierjährige Ausbildung in der Feldenkrais-Methode bei Bruria Milo, Edward Dwelle, Alison Rapp, Carl Ginsburg, Angel De Benedetto, Myriam Pfeffer und Roger Russell. Anschließend Advanced Trainings bei Eli Wadler. Weiterbildung Somatic Experiencing bei Peter Levine und Larry Heller. Seit 2010 selbstständig als Feldenkrais Lehrerin.