

● **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 Unteraurach (dort steht links ein Wegweiser Richtung ZIST) wieder nach rechts und auf dem Nantesbacher 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*.



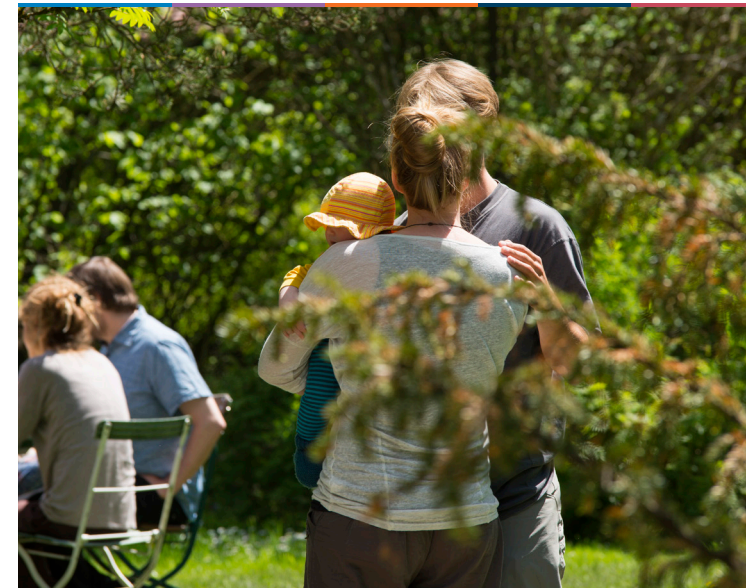
**ZIST gemeinnützige GmbH**  
Zist 1 | 82377 Penzberg

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](http://www.zist.de) | [www.zist-akademie.de](http://www.zist-akademie.de) | Facebook

Russell Delman | Linda Evans Delman

**THE EMBODIED LIFE RETREAT:  
AWARENESS THROUGH  
MEDITATION, GUIDED INQUIRY  
AND THE TEACHINGS OF  
MOSHÉ FELDENKRAIS**



Course language English

**SELBSTERFAHRUNG  
GESUNDHEIT, VORSORGE, SELBSTHEILUNG**

# THE EMBODIED LIFE RETREAT

## ● DATES & PRICE

**February 21 – 24, 2020**

**Friday, 6.30 p.m. –**

**Monday, 2.00 p.m.**

Place, registration: ZIST  
Penzberg No. 200232

**July 9 – 12, 2020**

**Thursday, 6.30 p.m. –**

**Sunday, 2.00 p.m.**

Place, registration: ZIST  
Penzberg No. 200731

Fee per workshop 425 €,  
plus room and board.

## ● 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.

## ● DESCRIPTION

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.

## ● BIOGRAPHIES



**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. For more information, please visit: [www.russelldelman.com](http://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.