

● **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.



● **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

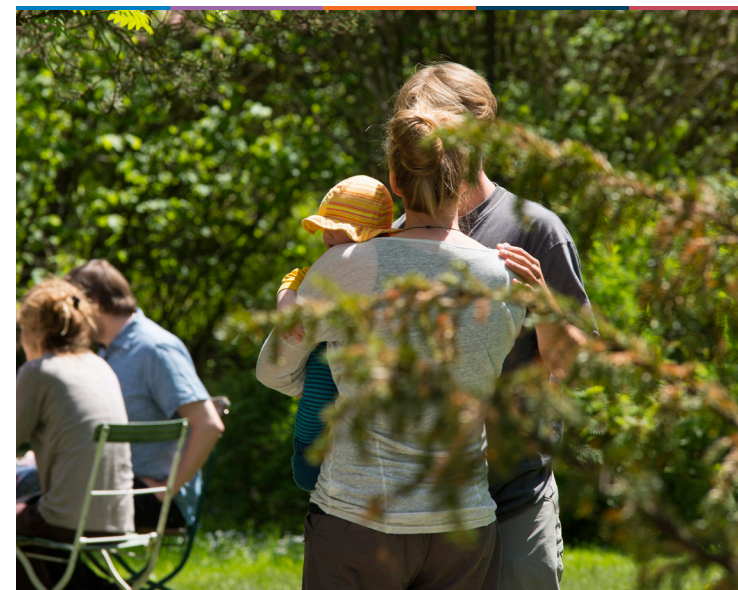
Zist 1 | 82377 Penzberg

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

neu Katrin Jonas

FRAUEN MEDITIEREN ANDERS
 Bewusstseinsentwicklung und Innenschau im Einklang mit dem femininen Körper



SELBSTERFAHRUNG
 SPIRITUALITÄT

FRAUEN MEDITIEREN ANDERS

● TERMIN & PREIS

**Do., 27.2., 18.30 h –
So., 1.3.20, 14.00 h**
Kursgebühr 395 €
zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200236

● KURSBESCHREIBUNG

Der feminine Weg der Meditation beruht auf der Erfahrung, dass Frauen auf Meditationsmethoden, die sich aus der Funktionsweise ihres Körpers ergeben, oftmals besser ansprechen. Sie fühlen sich am wohlsten, wenn das meditative Vorgehen mit ihrem Körper resoniert und ihr Nervensystem sich auf natürliche Weise beruhigen kann. Erst dann darf es im Zentrum des Organismus still werden. Der Zustand der Meditation als Erfahrung der Stille und Nicht-Identifikation kann sich so besser einstellen.

Darüber hinaus ergibt sich ein feminines Vorgehen in der Meditationspraxis aus dem aktuellen Hormonhaushalt der Frau. Da sie sich in einem ständigen hormonellen Wechsel befindet, wirkt sich das auch auf ihre meditativen Bedürfnisse aus: Diese variieren nicht nur vor, während oder nach der Menstruation, sondern auch während der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren.

In diesem erfahrungsreichen Kurs erhalten Sie eine praktische Einführung in die Grundlagen femininen Meditierens. Durch die Anwendung körperaffiner Bewusstseits- und Meditationstechniken finden Sie heraus, wie die Innenschau im Einklang mit den Qualitäten Ihres Körpers funktioniert. Gleichzeitig können Sie die Tage der Einkehr nutzen, um ein für Sie bedeutsames aktuelles Thema aus einer inneren Perspektive heraus zu beleuchten. Im Kreise interessierter Frauen finden Sie Zeit zur Selbstreflexion.

Literatur

Katrin Jonas

Nackt. Das Körper-Versöhnbuch für Frauen,
Innenwelt-Verlag, 2019;

Der Weg des Wassers. Frauen meditieren anders,
Innenwelt-Verlag, 2018;

Meditation heilt. Schmerzfrei in ein neues Leben,
Verlag Via Nova, 2017;

Schmerzfrei ohne Medikamente. Meditation und Körperbewusstsein, Verlag Via Nova, 2017.

● BIOGRAFIE



Katrin Jonas ist eine international tätige Körper-Mind-Therapeutin, Feldenkrais Lehrerin (E. Bloom), Meditationsmentorin, BodyWarenness-Trainerin und Autorin, die ihren Erfahrungsschatz aus über fünfundzwanzigjähriger Berufstätigkeit mit Passion weitergibt. Sie leitet weltweit Seminare und bietet darüber hinaus Intensivprogramme für Einzelpersonen (unter anderem BMD, Body-Mind-De-programming) an. Besonders am Herzen liegt ihr die Arbeit mit Frauen, die mit gesundheitlichen Herausforderungen, Körperaversionen oder Stress kämpfen. Katrins Lebensmittelpunkt ist in London.

www.katrin-jonas.com