

● **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

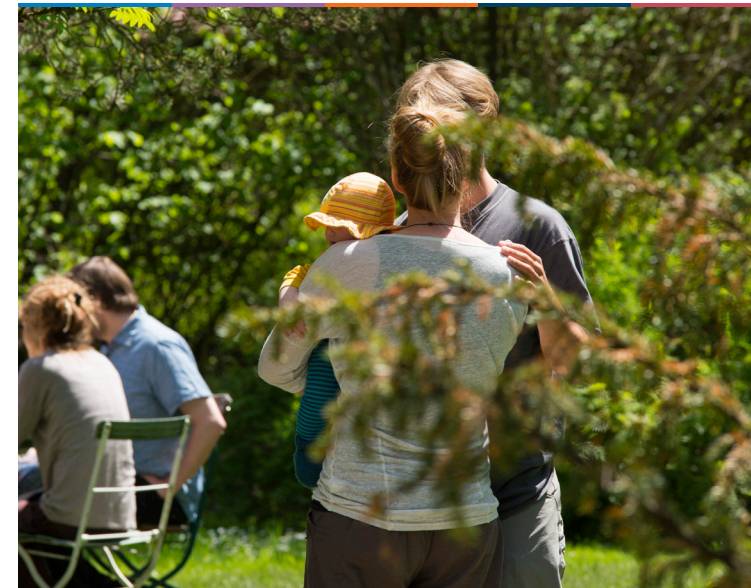
E-Mail **info@zist.de**
 Telefon **+49-8856-93690**
 Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr
 und 14.00 – 15.30 Uhr
 Do. bis 18.00 Uhr

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

neu Josef Tauscher
 Assistenz: Arlette Lienhard

DAS LEBEN ALS HELDENREISE

Eine Begegnung mit Zen und körperorientierter Selbstbeziehungsakzeptanz (KOSBA)



SELBSTERFAHRUNG
 PERSÖNLICHES WACHSTUM

DAS LEBEN ALS HELDENREISE

● TERMIN & PREIS

Mi., 11.3., 18.30 h –
So., 15.3.20, 14.00 h
Kursgebühr 505 €
zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200336

● KURSBESCHREIBUNG

Jedes Leben ist – wenn man so will – auch eine Heldenreise. Völlig nackt und hilflos werden wir hineingeboren, den Umständen von Zeitgeschehen, Kultur, Mutterbauch und Familien-sowie Erziehungsstruktur beliebig anvertraut. Dies alles und ob jemand da war, uns zu halten, zu füttern, mit uns zu spielen und uns zu beruhigen, bestimmt die Art, wie wir uns in der Welt fühlen, was wir wahrnehmen, was wir mögen und worunter wir leiden.

Meist können wir uns nicht mehr erinnern, was alles zu dem geführt hat, was wir heute sind. Wir können aber erkunden, neugierig sein und unseren Wahrnehmungsfokus verändern, und dem nachspüren, was noch alles in uns Ausdruck finden möchte, gelebt oder gesehen, angesprochen und geliebt werden möchte.

In diesen Tagen wollen wir üben, unnötige Lasten abzugeben und ein warmherziges Verhältnis zu uns selbst pflegen. Es geht um die Art, wie wir uns unsere persönliche Lebensgeschichte selbst Tag für Tag wieder erzählen. Durch Konzentration unserer Aufmerksamkeit auf einen Teilbereich unseres Körpers oder Fühlens mit Übungen aus Feldenkrais, Yoga, Tai Chi und aus der Zen-Praxis kommen wir zu einer veränderten Wahrnehmung von uns selbst. Es entsteht mehr Raum, Beweglichkeit, Aufrichtung, Mitgefühl (für uns und *alles*) sowie Akzeptanz. Wir werden entwicklungsbiologische, tiefenpsychologische, hypno-systemische und verhaltenstherapeutische Ansätze verknüpfen, um unseren Geisteshaltungen, Überzeugungen und Wirklichkeitskreationen auf die Schliche zu kommen. Haben wir erst einmal entdeckt, wie unser Geist die Welt erschafft, um dann das Erschaffene als real zu betrachten, haben wir mehr und mehr im JETZT die Wahl. Das fühlt sich frei an.

Empfohlene Literatur

Shunryu Suzuki Roshi, *Zen-Geist-Anfänger-Geist*

Ann Weiser Cornell, *Die Kunst des Annehmens*

Gerald Hüther, *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*

● BIOGRAFIEN



Josef Tauscher, Psychotherapeut und Facharzt für Allgemeinmedizin, blickt auf 35 Jahre Meditationspraxis zurück, die letzten 17 Jahre davon bei Richard Baker Roshi im Zen. Seit 23 Jahren Arzt in eigener Praxis mit psychosomatischem Schwerpunkt hat er sich die letzten Jahre zunehmend auf Kurzzeit-Psychotherapie, Krisenintervention und Entwicklung des KOSBA-Trainings (Körper-Orientierte-Selbst-Beziehungs-Akzeptanz) konzentriert. Weiterbildungen bei Wolf Bütting in Potentialorientierter Psychotherapie und als *embodied-life-teacher* bei Russell Delman. Kürzere Fortbildungen unter anderem bei Gunther Schmid, Stephen Gilligan, Hunter Beaumont und Hansjörg Ebell.



Arlette Lienhard, Dipl.-Yogalehrerin (B. K. S. Iyengar), Dipl.-Atem- und Bewegungstherapeutin (Klara Wolf), Heilpraktikerin sowie Embodied Life Teacher nach Russell Delman (Zen, Feldenkrais, Body Focusing Gendlin, gewaltfreie Kommunikation Rosenberg). Seit mehr als zwanzig Jahren Unterrichtstätigkeit in eigener Yoga- und Bewegungsschule sowie Einzelcoachings und Atemmassage in eigener Praxis in der Schweiz. Praktiziert seit mehr als zwanzig Jahren Zen. Regelmäßige Weiterbildungen im In- und Ausland mit hoch qualifizierten und inspirierenden Lehrern und Lehrerinnen wie Pater Brantschen, Rita Keller, Faeq Biria u. a. m.