

● **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

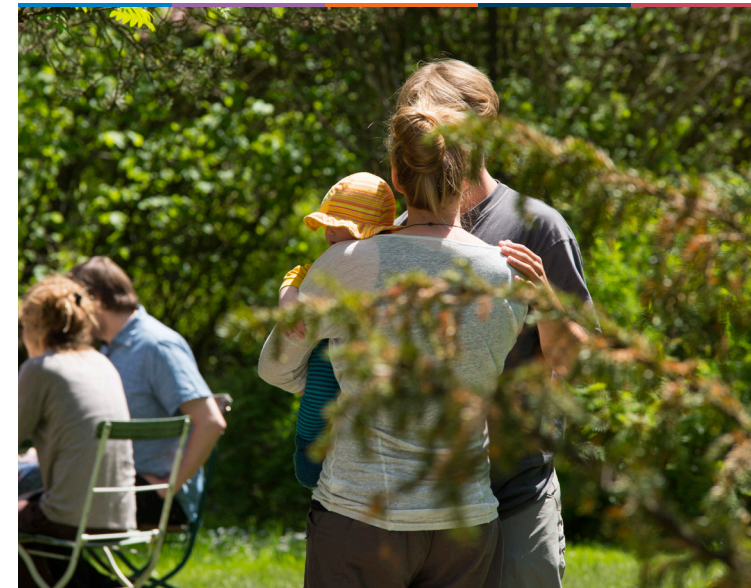
E-Mail **info@zist.de**
 Telefon **+49-8856-93690**
 Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr
 und 14.00 – 15.30 Uhr
 Do. bis 18.00 Uhr

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

neu Andrea Stemberger

AUF DER SUCHE NACH DER VERLORENEN ZEIT

Strategien zur Burnout Prävention



SELBSTERFAHRUNG
 PERSÖNLICHES WACHSTUM

AUF DER SUCHE NACH DER VERLORENEN ZEIT

● TERMIN & PREIS

Fr., 20.3., 18.30 h –
So., 22.3.20, 14.00 h
Kursgebühr 230 €
zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200338

● KURSBESCHREIBUNG

Sie sind ständig erreichbar, stehen unter Druck und suchen Ihre Zeit? Kurze Auszeiten zwischen Ihrem Alltagstakt zu nehmen, ist Ihr automatischer Mechanismus, um kurzfristig Balance in Ihr Leben zu bringen? Gleichzeitig fühlen Sie sich in Ihrer Fähigkeit zur Selbststeuerung eingeschränkt: Der Umgang mit persönlichen Herausforderungen, mit Stresszeiten und Krisen bringt Sie häufig an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit – und manchmal sogar darüber hinaus. Sie spüren vielleicht schmerzlich den Verlust eines ausgeglichenen Lebensgefühls und die Sehnsucht nach Selbstwirksamkeit? Durch individuelle Erlebnisse und Lebensumstände haben Sie Strategien und Überzeugungen entwickelt, die für Sie selbst zum *Gefängnis* werden können?

Dieser Workshop unterstützt Sie dabei, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und sich an Ihre Kompetenz zu erinnern, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Wir erarbeiten miteinander die individuellen Quellen für Motivation, Lebens- und Schaffensfreude. Gemeinsam entwerfen wir Möglichkeiten, Ihre Ressourcen für Lebenslust und Tatkraft wahrzunehmen, damit Sie Ihre eigenen Lösungen für belastende Situationen finden können.

Im Fokus stehen dabei

- Achtsamkeitsübungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge,
- das Erarbeiten, Erkennen und Integrieren Ihres persönlichen Wertesystems,
- die Integration des für Sie persönlich Wesentlichen für Ihre Entscheidungen.

● BIOGRAFIE



Andrea Stemberger, Dipl.-Ing., geb. 1963, Coach, Trainerin, Supervisorin. Basis für ihre Arbeit sind ihre Ausbildungen in erfahrungsorientierter Körperpsychotherapie (Hakomi), Potentialorientiertem Coaching, Motivationsanalyse MSA, Integrative Aquatische Traumarbeit sowie Aquatische Körperarbeit. Ihr Coaching dient Menschen in Veränderungsprozessen, Krisen und Konflikten, Führungskräften und Teams. Andrea Stemberger ist zudem Ausbilderin für die MotivStrukturAnalyse MSA und Seminarleiterin zu Themen der Potentialentfaltung.
www.andrea-stemberger.de

● 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.