

● **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 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 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

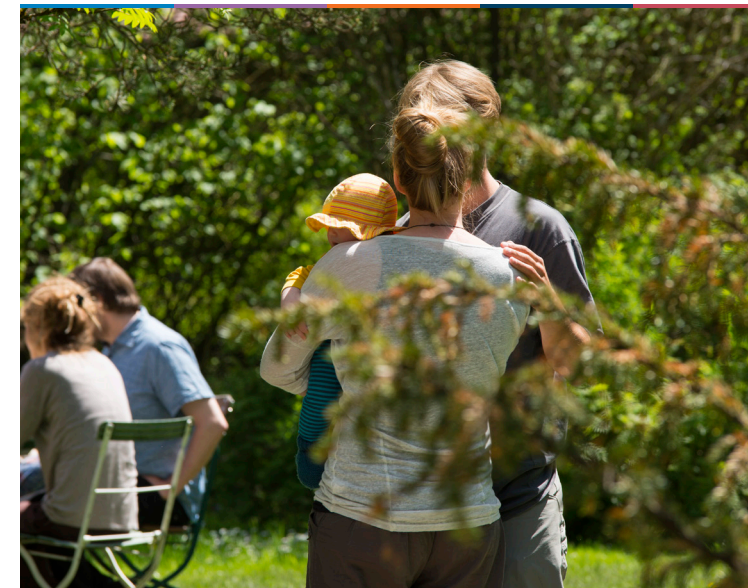
E-Mail **info@zist.de**
 Telefon **+49-8856-93690**
 Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr
 und 14.00 – 15.30 Uhr
 Do. bis 18.00 Uhr

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

Lisa Sokolov

STIMMIGER KÖRPER – VERKÖRPERTE STIMME

Durch die Stimme über den Körper zum
Selbst vordringen



Kursrsprache Englisch mit Übersetzung

SELBSTERFAHRUNG
KREATIVITÄT

STIMMIGER KÖRPER – VERKÖRPERTE STIMME

● TERMIN & PREIS

Sa., 11.7., 18.30 h –
Mi., 15.7.20, 14.00 h

Kursgebühr 640 €
zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200732

● KURSBESCHREIBUNG

Gerade wer keine Vorbildung und Erfahrung im Singen hat, kann sich über Atem, Ton, Berührung, Imagination und Improvisation in einen Prozess von Erkunden, Erkennen, Lösen, Kräftigen und Integrieren von Körper, Stimme und Selbst begeben. Improvisierend erforschen wir in diesem Sing-Workshop die Quellen und die Kraft des Prozesses, in dem wir unsere Stimme und Musik finden und freisetzen.

Einzel, im Duett und als ganze Gruppe arbeiten wir daran, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- sich besser in ihrem körperlichen Sein verwurzeln,
- freier und ausdrucksstärker singen,
- ihr Gehör nach außen und innen verfeinern,
- flüssiger werden in der Sprache der Musik,
- eine neue Beziehung zu ihrem eigenen Entwicklungsprozess und ihrem Ausdruck entwickeln und
- zu einer neuen Stärke in energetischer, emotionaler und ausdrucksvoller Lebendigkeit finden.

● BIOGRAFIE



Lisa Sokolov, M.A., CMT, ist Full Arts Professor an der *Tisch School of the Arts* der *New York University* und Leiterin des *Institute for Embodied Voice Work*, Institute for the Arts in Psychotherapy. Sie ist eine Pionierin in der Entwicklung von Stimmtechniken in der Musiktherapie, gibt weltweit Konzerte, leitet Workshops in Stimmbildung und hält Vorträge. Ihre CDs sind preisgekrönt, *Presence* gewann die Auszeichnung *Best of the Year Masterpiece* und kam auf die *Best of the Decade list* des *DownBeat Magazine*.
www.lisasokolov.com

● 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.