

● **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*.



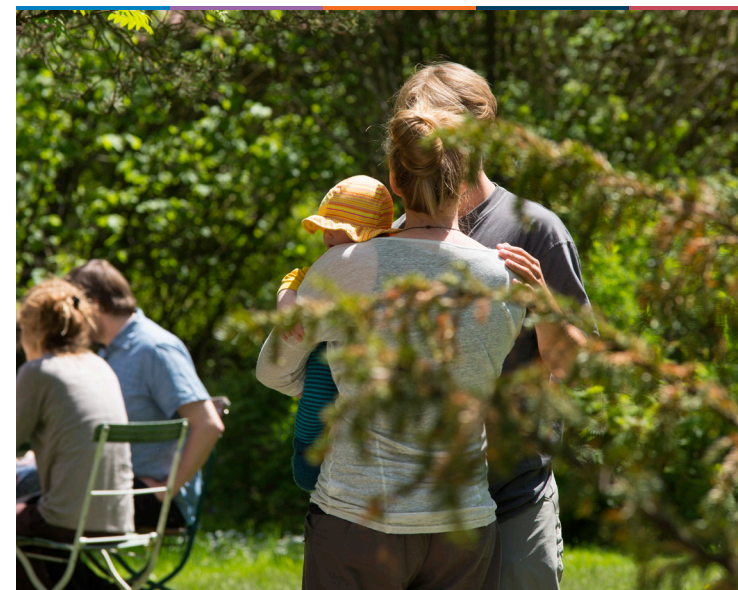
ZIST gemeinnützige GmbH

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

Günther Linemayr

**NEUROMENTALES
STRESSMANAGEMENT***



**SELBSTERFAHRUNG
GESUNDHEIT, VORSORGE, SELBSTHEILUNG**

NEUROMENTALES STRESSMANAGEMENT

● TERMIN & PREIS

**Fr., 24.7., 15.00 h –
So., 26.7.20, 14.00 h**
Kursgebühr 330 €
zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200754

*Anerkennung von
Fortbildungspunkten
wird beantragt.

● 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.

● KURSBESCHREIBUNG

Die Neurobiologie hat heute wesentliche Erkenntnisse über die Funktionsweise unseres Gehirns und darüber, was Stress im Gehirn und im Körper bewirkt.

Es gilt heute als gesichert, dass Stress, Belastungen, Ärger, negative Emotionen et cetera direkt körperliche Schädigungen verursachen. Stress ist maßgeblich verantwortlich für viele Beschwerden wie Kopfschmerzen, Migräne, Müdigkeit, Schlafstörungen, Nervosität, Tinnitus, Verspannungen und so weiter. Es reicht schon ein kurzer negativer Gedanke, um die Stresshormone Adrenalin und Cortisol einige Minuten lang im Körper zu aktivieren. In letzter Zeit belegen immer mehr Befunde, dass Stress viele Krankheiten, wie zum Beispiel hohen Blutdruck, Herzinfarkt, Burnout, Depressionen, Diabetes, Krebs und andere mit verursacht oder verschlechtert.

Die neuromentale Medizin hat die Ergebnisse der Grundlagenforschung zum Thema Stress zusammengetragen und daraus effektive mentale Methoden zur Stressreduktion entwickelt. Der Workshop vermittelt Ihnen die Grundlage für Ihr persönliches effektives Stressmanagement. Sie können damit aktiv etwas zur Prävention von Burnout und für mehr Gesundheit, Gelassenheit und Wohlbefinden tun.

Dieser Workshop ist auch zur Fortbildung für Fachkräfte aus den Heil- und Sozialberufen geeignet – siehe die Serie Salutogenese.

● BIOGRAFIE



Günther Linemayr, Dr., geb. 1952, Facharzt für Innere Medizin (Hämatologie und Onkologie), Psychotherapeut, Supervisor. Langjährige Erfahrung als Trainer und Lehrgangleiter für Psychosomatik, Psychoonkologie, Burnout und Kommunikation. Zertifizierter *Coach für Integratives Stress- und Gesundheitsmanagement* DINM der Deutschen Gesellschaft für Integrative Neuromedizin e. V. Zertifizierter *Stresstherapeut und Gesundheitsmanager* der Deutschen Fachgesellschaft für Neuromentale Medizin.