

● **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 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](http://www.zist.de) | [www.zist-akademie.de](http://www.zist-akademie.de) | Facebook

Devapria Gokani

## FREIER FLUSS FÜR EINEN FREIEN KOPF – MIT INDISCHER KOPFMASSAGE

Eine einfache Ausbildung für Mütter, Väter, Liebende, Kolleginnen und Kollegen, Bodyworker ...



FORTBILDUNG – WORKSHOP

# FREIER FLUSS FÜR EINEN FREIEN KOPF

## ● TERMIN & PREIS

Fr., 31.7., 18.30 h –  
So., 2.8.20, 14.00 h  
Kursgebühr 240 €  
zuzüglich Vollpension  
Ort/Anmeldung: ZIST  
Penzberg Nr. 200734

## ● KURSBESCHREIBUNG

Die Indische Kopfmassage beruht auf dem Ayurveda Heilsystem. Noch heute ist Massage ein integraler Bestandteil der indischen Kultur. Sie fördert im Alltag indischer Familien Entspannung, Wohlbefinden und Gesundheit und spielt eine wichtige Rolle in Ritualen.

Wir verbringen mehr und mehr von unserer Lebenszeit vor einem Bildschirm, hinter dem Steuer oder am Schreibtisch. Unsere Lebensumstände erfordern es, immer mehr kopforientiert zu sein und daher nicht in Balance. Ziel der Indischen Kopfmassage (IKM) ist es, den Stress, der sich im Gewebe, in den Muskeln und den Gelenken des Kopfes, des Gesichtes, des Nackens und der Schultern angesammelt hat, zu lösen.

Die IKM unterstützt und fördert die Blut- und Flüssigkeitszirkulation im gesamten Kopfbereich. Dabei wird der natürliche Fluss zwischen Kopf und Herz befreit. Das Gehirn entspannt und so entspannen sich das gesamte Nervensystem und der gesamte Körper.

Ein besonderer Aspekt dieser Arbeit, die im Sitzen gemacht wird, ist, dass man dem Körper hilft, sich wieder daran zu erinnern, dass man auch in aufrechter Haltung die Muskulatur von Schultern, Nacken und Rücken entspannen kann – das heißt, in einer Position, in der der Körper der Schwerkraft der Erde ausgesetzt ist.

In Indien werden Babys von Geburt an regelmäßig massiert und wenn sie älter werden, erhalten die Kinder täglich eine Kopfmassage. So wird Kopfmassage ein natürlicher Teil des täglichen Lebens, eine Art von Prophylaxe und sie unterstützt die familiäre Beziehung.

In diesem Intensivworkshop in IKM werden die grundlegenden Massagetechniken gelehrt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden bei der gegenseitigen Massage von Devapria Gokani supervidiert und befähigt, eine 30- bis 45-minütige Einzelsitzung zu geben. Es werden keine Hilfsmittel wie Massagetische benötigt und die Klienten bleiben angezogen. Es sind zudem keine Vorkenntnisse in anderen Massagetechniken nötig.

## ● BIOGRAFIE



**Devapria Gokani.** Geboren 1964 in einer indischen Familie, lebt und atmet Devapria Ayurveda und Massage länger als sie sich erinnern kann. Sie ist ausgebildet in Tiefengewebsmassage (Rebalancing), Holistischer Massage, Craniosacraler Biodynamik, Ayurvedischer Yogamassage, Hawaiianischer Massage, Japanischer Gesichtsmassage, Primärtherapie und Gurdjieff Movements. Außerdem hat sie verschiedene indische Tanzstile studiert und sich mit anderen internationalen Tanzstilen beschäftigt. Sie leitet Tanzworkshops, Trainings in Massage und gibt Einzelsitzungen in vielen Ländern. Ihre meditative Haltung ist ihr dabei die wichtigste Inspirations- und Kraftquelle. Derzeit ist sie dabei, ihre Ausbildung als *Holistic Counsellor* bei Turiya Hanover und Rafia Morgan abzuschließen.