

● **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**

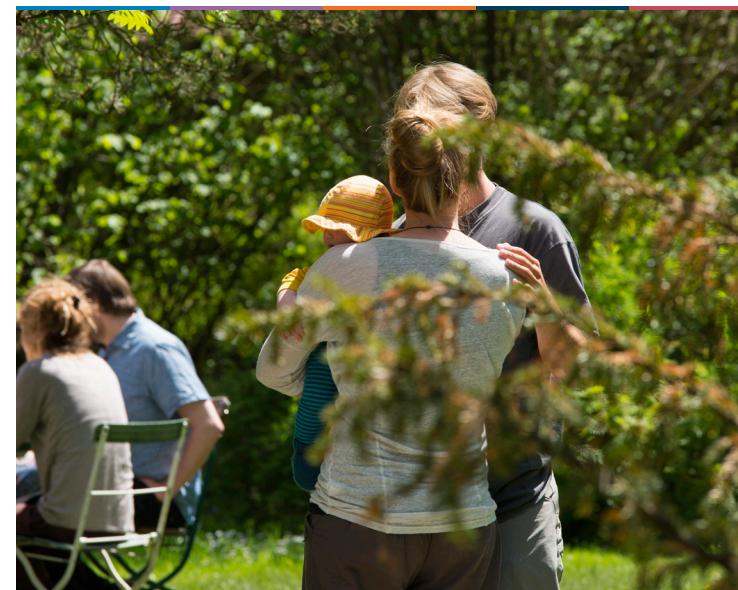
Zist 1 | 82377 Penzberg

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

Isabel Schupp

## LEBEN OHNE DICH

Seminar für Trauernde nach dem Tod eines geliebten Menschen



SELBSTERFAHRUNG  
 PERSÖNLICHES WACHSTUM

# LEBEN OHNE DICH

## ● TERMIN & PREIS

Fr., 4.12., 18.30 h –  
So., 6.12.20, 14.00 h

Kursgebühr 230 €  
zuzüglich Vollpension  
Ort/Anmeldung: ZIST  
Penzberg Nr. 201232

## ● 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 nun kommende Adventszeit ist häufig besonders schwierig für Menschen, die einen geliebten Menschen verloren haben: Weihnachtsdeko überall, Plätzchen-Duft, Weihnachtslieder in der Luft. Alle bereiten sich auf das große Familienfest vor. Aber man kann sich nicht mitfreuen, denn der geliebte Mensch fehlt. Gerade zu diesem Fest spüren wir die Sehnsucht nach diesem Menschen ganz besonders. Mit viel Wärme und gegenseitiger Anteilnahme wollen wir uns unserer Trauer zuwenden und gemeinsam Licht und Hoffnung schöpfen.

In diesem Seminar finden Menschen, die einen geliebten Menschen durch Unfall, Krankheit, Suizid oder ein anderes Ereignis verloren haben, Unterstützung auf ihrem individuellen Weg durch die Trauer. Im schützenden Raum einer Gemeinschaft von Betroffenen können Trauer zugelassen und Erinnerungen geteilt werden.

Vielleicht liegt der Tod erst einige Wochen, vielleicht schon Jahre zurück. Nichts ist, wie es einmal war. Jeder Tag bringt Erinnerungen. Schmerzliche Erinnerungen. Kostbare Erinnerungen. Erinnerungen, die geteilt werden möchten. Unser Umfeld jedoch scheint dieses traurige Ereignis meist längst vergessen zu haben oder wohlmeinende Therapeuten empfehlen uns, doch endlich loszulassen. Aber darum geht es nicht. Vielmehr geht es darum, die geliebten Verstorbenen als kostbare und nachhaltige Erinnerung der gemeinsam erlebten Zeit zu ehren und einen guten Platz für sie in unserem Leben zu finden. Anerkennen statt verdrängen, da sein lassen statt bekämpfen, integrieren statt loslassen.

Zeit für Heilung – Zeit für Hoffnung – Zeit für uns.

Im Seminar ist Zeit und Raum für schmerzhaft gefühlte, aber auch für das, was besser und anders werden darf. Zeit zum Erzählen und Zuhören, zum Weinen und Schweigen, zum Lachen und Danken. Zeit, um gemeinsam Hilfe und Orientierung zu finden und Heilungsimpulse aufzuspüren.

Die Praxis der Achtsamkeit hilft uns dabei, der Trauer liebevoll zu begegnen, statt sie loswerden zu wollen. Sie hilft, einen guten Platz für unsere Trauer zu finden. Sanfte Entspannungsübungen unterstüt-

zen uns darin, die körperlichen und emotionalen Leiden zu lindern und unsere Selbstheilungskräfte zu stärken. Damit wir uns wieder zuversichtlich dem Leben öffnen können!

Trauer darf sich zeigen – Schmerz darf sich wandeln – Heilung darf sein.

Als betroffene Mutter ist Isabel Schupp nach dem Tod ihrer Tochter einen langen Trauerweg gegangen. Was ihr geholfen hat, wieder heil zu werden, möchte sie in diesem Seminar weitergeben.

## Literaturempfehlung

Isabel Schupp: *Die Nacht bringt dir den Tag zurück*, J. Kamphausen

## ● BIOGRAFIE



**Isabel Schupp** ist Schauspielerin und Mutter von drei Kindern. Nach dem Tod der Tochter Ausbildung zur Trauerbegleiterin und Gründerin der Institutes *Blauer Falter, Seminare für Trauernde*. Leiterin der offenen Trauergruppe bei *Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e. V.* Kommunikationstrainerin in Palliative Care und Hospizarbeit an LMU, TUM, Caritas. MBSR Lehrerin i. A. [www.blauerfalter.de](http://www.blauerfalter.de) [www.isabel-schupp.de](http://www.isabel-schupp.de)