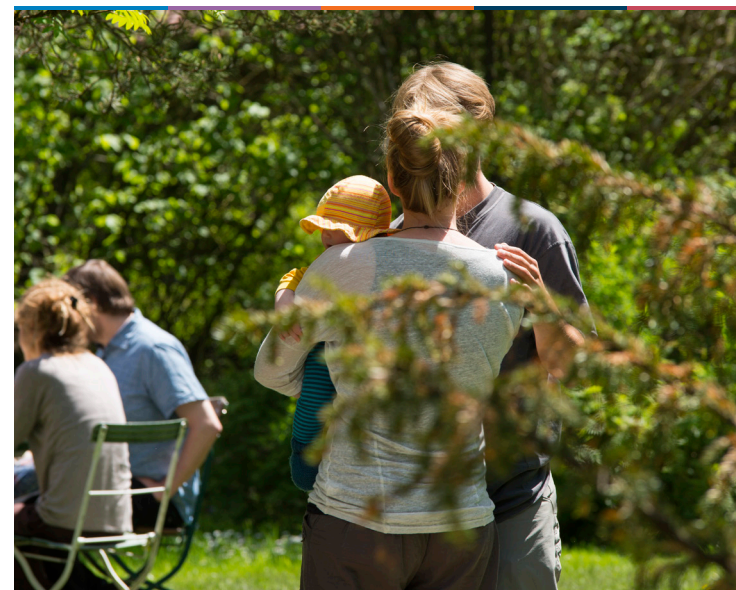


Mischka Solonevich | Anne Höveler

WACH' AUF UND TRÄUME! – SILVESTER MAL ANDERS



SELBSTERFAHRUNG
PERSÖNLICHES WACHSTUM

● 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.



Stand: 07.05.2019

- **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

DEZEMBER 2020

WACH' AUF UND TRÄUME! – SILVESTER MAL ANDERS

● TERMIN & PREIS

Di., 29.12.20, 18.30 h –
So., 3.1.21, 14.00 h
Kursgebühr 585 €
zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 201231

● 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

Dieser Workshop ist geprägt von Leichtigkeit, Ruhe und Tiefgang. Wir nutzen die besondere Atmosphäre der Raunächte, die von jeher im europäischen Brauchtum für eine Zeit der Besinnung und des Wandels stehen. Wir wollen zunächst unser Gespür verfeinern und stärken für das, was uns gut tut. Wie weiß ich eigentlich, was mir *wirklich* gut tut?

So steuern wir auf Silvester zu: Wir sensibilisieren unser Bauchgefühl. Auf dem Weg treffen wir auf lebensgestaltende Themen und Einsichten und stellen uns auch tieferen Gefühlen. Wir wollen Klarheit und Kraft gewinnen, um das Ruder in die eigene Hand zu nehmen. Wir suchen Wege, auf die höhere Stimme in uns zu hören und ihr zu vertrauen oder zu misstrauen. Und jetzt Silvester: Wer mag, kann mit Ideen und Aktivitäten zur Gestaltung des Nachmittags und zur Feier des Silvesterabends beitragen. Finde, was dir *wirklich* gut tut! Da ist Raum für Spielerisches und Wertiges. Die letzten Stunden des Jahres: Trance und Sitzen in Stille. Das neue Jahr begrüßen wir dann mit einem Feuerritual.

"Träume *und* wach auf!". In den folgenden Tagen geht es um die Harmonisierung von Wunsch und Wirklichkeit. Wer kann schon sagen, warum wir tun was wir tun? Wir begeben uns auf einen Weg der Hingabe an das eigene Handeln, der sich stimmig und weise anfühlt.

In diesem Workshop werden die im Augenblick passenden Werkzeuge verwendet: Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, aus der Methode Wertlegung (*Valuing Clarification*), das Experimentieren mit dem inneren Clown, belebte Begegnung, Impulse aus Körperpsycho- und Gestalttherapie. Ergänzend dazu nutzen wir Elemente schamanischer Ritualarbeit, Tiefenentspannung und Fantasiereisen. Dranbleiben im Alltag ist der Schlüssel für die meisten tieferen Wandlungen! Neue Synapsen sollen im Gehirn angelegt werden, Widerspruchsstimmen gefunden und integriert, Richtungen korrigiert werden. Darauf zielen dieser Workshop und die vielfältige Unterstützung für danach.

● BIOGRAFIEN



Mischka Solonevich, M.Ed., Heilpraktiker für Psychotherapie. Er ist seit 1975 ständiger Freier Mitarbeiter von ZIST. In seinen Kursen fließen seine langjährige Erfahrung und Ausbildungen in Wertlegung, Körperpsychotherapie (Biodynamik, Bioenergetik), Encounter und Gruppendynamik, Gestalt, NLP, Transaktionsanalyse, Konfliktmanagement und Meditation ein.
www.silvesterseminar.de



Anne Höveler, Kabarettistin, Sängerin, Bauchrednerin. Trainerin für Körpersprache und Kommunikation. Leiterin der *Clownschule Paradox* in Freiburg. Ausbildung in humanistischer und transpersonaler Psychologie (Mischka Solonevich, M.Ed.) und Bioenergetik (Ansgar Rank). Clown-Diplom bei David Gilmore. Sie hat in langjähriger Erfahrung Konzepte entwickelt, die Methoden der Selbsterfahrung mit clownesken Humortechniken verbindet.