

● **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*.



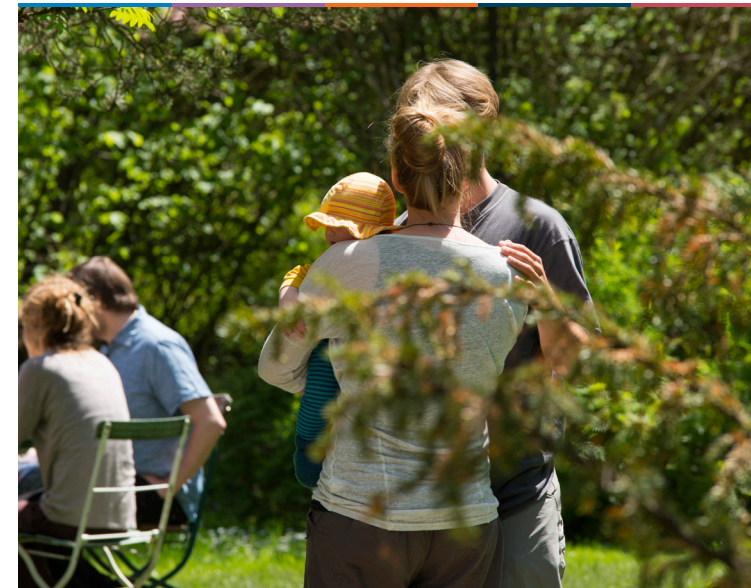
ZIST gemeinnützige GmbH

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

neu Annett Spörl

IM KÖRPER UND IM HERZEN EIN ZUHAUSE FINDEN – MIT ACHTSAMKEIT, MEDITATION UND TANZ



SELBSTERFAHRUNG
GESUNDHEIT

● TERMIN & PREIS

Fr., 26.6., 18.30 h –

So., 28.6.20, 14.00 h

Kursgebühr 230 €
zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200633

● 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

Sich eine Weile aus dem Alltag zurückziehen, in die Stille eintauchen, mit sich selbst in tiefen Kontakt kommen und im gegenwärtigen Augenblick ruhen. Das wünschen wir uns häufig.

Im Workshop werden wir uns mit sanften Übungen aus der Achtsamkeitspraxis sowie mit freien und geführten Meditationen mit der Quelle unseres Herzens verbinden und uns für das öffnen, was da ist. Achtsamkeit ist eine besondere Form von Aufmerksamkeit, die uns zeigen kann, dass das eigene Empfinden nicht nur von äußeren Bedingungen, sondern auch von der eigenen Zufriedenheit und Lebensfreude abhängt. Sie ist nach innen gerichtet und hilft uns, uns bei dem zu spüren, was wir tun, und sie hilft uns, den Weg der Mitte und nicht der Extreme zu gehen.

An diesen Tagen gibt es kein Müssen oder Ziel, das es zu erreichen gibt. Wir werden auch mit Tanz und kreativem Ausdruck arbeiten und uns im achtsamen Dialog austauschen. Wenn wir offen und wach sind, wird uns aus der Tiefe unseres Herzens eine Antwort, ein Bild oder ein Gefühl geschenkt. Im Annehmen dessen, was sich zeigt, geschieht Veränderung und Wachstum von allein.

● BIOGRAFIE



Annett Spörl, geboren 1967 in Nürnberg, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie. Kreative Tanz- und Ausdrucks-therapeutin, ausgebildet in körperorientierter Traumatherapie, in Hakomi (erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie), Traumatherapie Somatic Experiencing in Ausbildung. Private Praxis für Trauma- und Psychotherapie in Kempten.