

● **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 in der Zusatzqualifikation zum 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**
 Telefax **+49-8856-936970**
 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

Regine Helke

SCHÖPFERISCHES GESTALTEN – EIN INDIVIDUATIONSPROZESS

Offene Mal- und Zeichenwerkstatt



SELBSTERFAHRUNG
KREATIVITÄT

SCHÖPFERISCHES GESTALTEN

● TERMIN & PREIS

Fr., 19.2., 18.30 h –
Mi., 24.2.21, 14.00 h

Kursgebühr 540 €
zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 210236

● KURSBESCHREIBUNG

In diesem Kreativworkshop geht es um die tiefenpsychologisch fundierte kunsttherapeutische Begleitung des eigenen individuellen Weges. Die Mal- und Zeichenwerkstatt ist offen für Menschen, die Lust und Freude haben, sich mit ihren kreativen Kräften im bildnerischen Schaffen zum Ausdruck zu bringen.

In diesem Prozess können wir unbekannte Ressourcen entdecken und ausgestalten. Wir können den grafischen Ausdruck der Gefühle in den Linien, den Formen, dem eigenen Rhythmus und die Klänge in den Farben erfahren und darin eine eigene Bildsprache ausbilden. Das kann ein Weg zu sich selbst sein, durch den das Potential der Seelenbilder sichtbar wird und der die Sehnsucht, sich selbst zu entfalten und gestalterische Fähigkeiten zu entwickeln, wecken kann.

Die noch nicht vertrauten Tiefen der Seele sind mit dem Denken nicht erreichbar. Durch den bildhaften Ausdruck wird Unbewusstes mit den körperlichen und seelischen Sinnen sichtbar und erfahrbar. Für die Verarbeitung und Bewusstwerdung der in das Bild gebrachten Inhalte dient das dialogische Gespräch in der Bildbesprechung.

Das schöpferische Tun setzt kein künstlerisches Können voraus. Es braucht die Bereitschaft und die Einwilligung, sich auf das einzulassen, was aus unserem Inneren und notwendig zum Ausdruck drängt. In diesem bildnerischen Schaffen erspüren wir möglicherweise eine Antwort von uns selbst und erfahren die Verantwortung für unser Selbst.

● BIOGRAFIE



Regine Helke, geb. 1943, Künstlerin und Kunsttherapeutin. Abgeschlossene Ausbildungen an der *École Nationale Supérieure des Arts Décoratifs*, Paris und der Kunsthochschule Kassel. Ab 1968 eigener psychotherapeutischer Prozess. Ab 1972 Mitarbeit, Austausch und Supervision bei Prof. Dr. K. Dürckheim und Dr. M. Hippius an der *Schule für Initiatische Therapie* in Todtmoos-Rütte. Weiterbildungen in Gestalt- und Körperarbeit. Seit 1973 Zen-Praxis und Zen-Künste. Von 1978–1979 Japanaufenthalt in einem Rinzaï-Zenklöster bei Juho Seki Rôshi. 1980–2008 Leitung von Weiterbildungsgruppen mit Wolfram Helke. Seit 2005 Gruppenleiterin in ZIST. Ab 2017 Dozentin an der ZIST Akademie. Eigene Praxis in Freiburg. Berufsbegleitende Fortbildungen in Frankreich, Spanien und Deutschland.
www.regine-helke.de

● 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.