

### ● **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.



Stand: 10.11.2020

- **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**  
 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

neu MICHAEL RUPP

## KONTAKT- UND BINDUNGSFÄHIGKEIT

Ein Einführungsworkshop in die Bodydynamic Arbeit



SELBSTERFAHRUNG  
 PERSÖNLICHES WACHSTUM

# KONTAKT- UND BINDUNGSFÄHIGKEIT

## ● TERMIN & PREIS

Fr., 9.4., 18.30 h –  
So., 11.4.21, 14.00 h  
Kursgebühr 270 €  
zuzüglich Vollpension  
Ort/Anmeldung: ZIST  
Penzberg Nr. 210433

## ● KURSBESCHREIBUNG

Die Fähigkeit zur Kontakt- und Bindungsfähigkeit ist wesentlich für das Schließen von Freundschaften oder den Aufbau einer intimen Partnerschaft.

Eine besonders wichtige Rolle spielt diese Fähigkeit darüber hinaus auch bei der Überwindung und Heilung interpersonaler traumatischer Erfahrungen. Trauma verletzt unser Vertrauen und unser Gefühl der Sicherheit in Bezug auf alle Personen – dann ziehen wir uns meist emotional und körperlich zurück.

Die Fähigkeit, bewusst und offen Kontakte einzugehen, ist eine wichtige Ressource, um neue Beziehungserfahrungen zu machen und alte Verletzungen zu überwinden. Sie ist deshalb ein wesentlicher Faktor somatischer Resilienz.

An diesem Wochenende *reisen* wir mittels körperlicher Übungen durch die frühen Entwicklungsphasen des Kindes und werden gemeinsam erfahren, wie das Kind diese spezifische Fähigkeit schrittweise aufbauen und verkörpern lernt.

Dabei nutzen wir besonders altersspezifische motorische Bewegungen, um die jeweiligen Faszien und Muskeln und die ihnen innewohnenden natürlichen Ressourcen neu zu aktivieren.

Alle Übungen werden mit einer/einem Partnerin/Partner oder in der Gruppe ausgeführt, damit wir die Möglichkeit haben, neue, heilsame Beziehungserfahrungen zu machen.

Mehr über die körperpsychotherapeutische Arbeit Bodydynamic unter: [www.bodydynamic.de](http://www.bodydynamic.de)

## ● BIOGRAFIE



**Michael Rupp** ist Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie in eigener Praxis in München. Davor war er viele Jahre als Sozialpädagoge in der Jugendhilfe tätig, davon fünf Jahre in der Leitung. Gleichzeitig arbeitete er im therapeutischen Fachdienst für zwei heilpädagogischen Tagesstätten. Er wurde in verschiedenen humanistischen Therapieformen, wie Bioenergetik und Arbeit mit dem Inneren Kind ausgebildet und studierte sieben Jahre Transpersonale Psychologie im Diamond Logos unter der Leitung von Faisal Muqaddam. Er ist Bodydynamic Therapeut und Supervisor sowie Teil des Trainer Teams von *Bodydynamics International* und leitet Ausbildungsmodule in Deutschland, Portugal und Russland.  
[www.bodydynamic.de](http://www.bodydynamic.de)