

● **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 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 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 | www.zist-akademie.de | Facebook

neu Katrin Jonas

**BODYWARENESS:
 KÖRPERBEWUSSTSEIN ALS
 SCHLÜSSEL ZUR VERÄNDERUNG
 IN THERAPIE UND COACHING –
 ONLINE**

Somatische Körper-Mind-Integration
 in der Praxis



FORTBILDUNG – WORKSHOP
 ONLINEWORKSHOP

BODYWARENESS: KÖRPERBEWUSSTSEIN ALS SCHLÜSSEL ZUR VERÄNDERUNG IN THERAPIE UND COACHING

● TERMIN & PREIS

Fr., 30.4., 18.00 h –
So., 2.5.21, 13.00 h
Kursgebühr 240 €
Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 210435

Workshopzeiten:

Fr., 30.4.21,
18.00 h – 21.00 h
Sa., 1.5.21,
10.00 h – 18.00 h
(2 Std. Mittagspause)
So., 2.5.21,
10.00 h – 13.00 h

● KURSBESCHREIBUNG

Ein erfahrungsorientierter Kurs für therapeutische, coachende oder unterstützende Berufsgruppen.

Inhalte:

- Warum muss die Entwicklung von Körperbewusstsein eine Schlüsselrolle im Therapie- und Coaching-Alltag spielen?
- Warum bleiben mentale Ansätze (Denken/Verstand) unvollständig?
- Wie lernen Klienten/Patienten/Teilnehmer (m/w/d) wieder zu fühlen?
- Wie funktioniert die sensomotorische Wiederbelebung praktisch?
- Wie können destruktive sensomotorische oder stressbedingte Muster verlassen werden?
- Wie können somatische Übungen (Feldenkrais, Trager, Hanna Somatics, meditative Sequenzen, leichte Trancetechniken und so weiter) in die Praxis integriert werden?
- Was bedeutet es aus neurophysiologischer Sicht, *in Balance* zu sein?
- Wie trägt die sensomotorische Reorganisation dazu bei, dass auch die eigenen Kraftressourcen als Therapeut, Heiler, Coach, Mediziner, Yogalehrer, Hypno- oder Psychotherapeut (m/w/d) und so weiter aufgefüllt bleiben?

Mitzubringen:

Eine Matte, eine Decke, ein Handtuch, ein Kissen.

Zu berücksichtigen:

Der Screen des Notebooks/Computers sollte so einstellbar sein, dass die Teilnehmer (m/w/d) auch während der praktischen Sequenzen im Bild sind.

● BIOGRAFIE



Katrin Jonas ist eine international tätige Körper-Mind-Therapeutin, Feldenkrais Lehrerin (E. Bloom), Meditationsmentorin, BodyWarenness-Trainerin und Autorin, die ihren Erfahrungsschatz aus über fünfundzwanzigjähriger Berufstätigkeit mit Passion weitergibt. Sie leitet weltweit Seminare und bietet darüber hinaus Intensivprogramme für Einzelpersonen (unter anderem BMD, Body-Mind-Deprogramming) an. Besonders am Herzen liegt ihr die Arbeit mit Frauen, die mit gesundheitlichen Herausforderungen, Körperaversionen oder Stress kämpfen. Katrins Lebensmittelpunkt ist in London.
www.katrin-jonas.com