

● **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: 05.06.2020

- **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 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

Karin Ortner-Willnecker

HOCHSENSIBILITÄT – ICH DARF SEIN



SELBSTERFAHRUNG
PERSÖNLICHES WACHSTUM

HOCHSENSIBILITÄT – ICH DARF SEIN

● TERMIN & PREIS

**Do., 13.5., 18.30 h –
So., 16.5.21, 14.00 h**
Kursgebühr 350 €
zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 210533

● 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

Manchmal verstehen sich Hochsensible selbst nicht, wenn sie das starke Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe empfinden, obwohl der Abend mit Freunden doch eigentlich sehr bereichernd war. Wenn in ihnen der Ruf laut wird, endlich einmal die Verantwortung abgeben zu dürfen, obwohl sie doch eigentlich gerne Verantwortung übernehmen. Oder wenn in ihnen wieder einmal das diffuse Gefühl aufsteigt, nicht wirklich angekommen zu sein – in der Partnerschaft, im Beruf, in dieser Gesellschaft.

Erkennen Sie sich wieder und möchten ein tieferes Verständnis für Ihr Wesen gewinnen? Dann fühlen Sie sich zu diesem Workshop eingeladen. Wir werden uns der Hochsensibilität von verschiedenen Seiten annähern: Sie erhalten Einblicke in aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse. Des Weiteren wollen wir den gesellschaftlichen Stellenwert der Hochsensibilität diskutieren sowie dessen Abhängigkeit von Kultur und Zeitgeist.

Den breitesten Raum werden aufeinander abgestimmte Übungen mit anschließend wechselseitigem Austausch einnehmen, um Erlebens- und Verhaltensweisen, die nicht selten als Last empfunden werden, in Stärke zu verwandeln. Hierbei werden wir uns unter anderem mit folgenden Themen beschäftigen:

- Quellen der Kraft finden.
- Der inneren Vielfalt begegnen.
- Die individuelle Art des Wahrnehmens und Denkens wertschätzen.
- Persönliche Denk- und Verhaltensmuster erkennen.
- Perspektiven erweitern und Handlungsmöglichkeiten entdecken.
- Alltägliche Herausforderungen meistern.
- Individuelle Bedürfnisse erkennen und nachvollziehbar kommunizieren.

Es wird insbesondere die Kraft der Gruppe sein, die es ermöglicht, dass sich jede einzelne Teilnehmerin und jeder Teilnehmer im bejahenden Sinne erkannt fühlt. Dieses Sich-erkannt-Fühlen ist die Grundlage, um ein erfülltes Leben führen und sich als wertvollen Teil dieser Gesellschaft erfahren zu können – im Sinne von "ich darf sein".

● BIOGRAFIE



Karin Ortner-Willnecker, Dr. phil., Studium Psychologie (LMU München), Philosophie (Hochschule für Philosophie SJ), zehnjährige Forschungstätigkeit am Max-Planck-Institut für Psychologische Forschung und an der LMU München. Weiterbildungen unter anderem in Integrativer Psychotherapie (Fritz-Pearls-Institut), Initiatischer Therapie (Dürckheim), Mentaltechniken (unter anderem H. Leuner, L. Reddemann), Stimmimprovisation (Carl Adamek), Ethnomedizin (Institut für Ethnomedizin München). Seit 18 Jahren Praxis für Souveräne Lebensführung mit Schwerpunkt Hochsensibilität und Vielfachbegabung.
www.ortner-willnecker.de