

● **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 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

Gerhard Zimmermann

**EMOTIONALES LERNEN –
KÖRPER UND SEELE IM DIALOG***

Transformation von im Körpergedächtnis
gespeicherter somatisch-emotionaler
Stressmuster



FORTBILDUNG – WORKSHOP

EMOTIONALES LERNEN – KÖRPER UND SEELE IM DIALOG

● TERMIN & PREIS

So., 27.6., 18.30 h –
Mi., 30.6.21, 14.00 h
Kursgebühr 365 €
zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 210631

*Anerkennung von
Fortbildungspunkten
wird beantragt.

● KURSBESCHREIBUNG

Emotionale Erfahrungen werden als Schablonen im Körpergedächtnis gespeichert. Entsprechend können lange zurückliegende Ereignisse bei Aktivierung in der Gegenwart zu Stress, einer *erstarrten* Haltung sowie einem dysregulierten autonomen Nervensystem führen. Als Folge reduzieren sich die Lebensenergie und die Vitalität. Auch das emotionale Gleichgewicht ist oft beeinträchtigt und die Krankheitsanfälligkeit nimmt zu.

Ein Gegensteuern gelingt zum Beispiel mit dem somatisch-emotionalen Dialog, der alle Sinne einbezieht und zu persönlichem Wachstum führt. Dafür ist zunächst ein Gefühl von Sicherheit im Kontakt mit dem eigenen Körper und der Umwelt erforderlich. Wenn wir gut mit uns verbunden sind, ist der Körper in der Lage, defensive Verhaltensweisen zu reduzieren und sich dem Leben gegenüber neu zu öffnen.

Mit einfachen Wahrnehmungsübungen lassen sich eingefahrene Verhaltensmuster in Bewegung bringen und individuelle Stressmuster verändern – was eine neue Perspektive und emotionales Lernen ermöglicht. Alle Interventionen dienen dazu, die Selbstregulation zu unterstützen und im Hier und Jetzt angemessene Antworten zu finden. Die Körpersinne ändern den Fokus vom Denken und sprachlichen Inhalten hin zum Erleben. Es entsteht Raum für positive Erfahrungen, die durch aktualisierte neuronale Landkarten Stabilität erhalten. Tief erfahrene Lebendigkeit, konstruktive Gedanken und Wohlbefinden sind möglich.

● BIOGRAFIE



Gerhard Zimmermann, Dr. med., Arzt mit Zusatzbezeichnung Psychotherapie in eigener Praxis in Mainz. Aus- und Weiterbildungen in Verhaltenstherapie, Bioenergetik und Gestalttherapie, Medizinischer Hypnose und verschiedenen körperpsychotherapeutischen Verfahren. Arbeitsschwerpunkte: Psychotherapie, Psychosomatik, Psychotraumatologie, Verhaltensmedizin, Stressmanagement.

www.stressmanagement.de