

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

Nöle Giulini

THE PRACTICE OF WELCOMING

Eine Einführung in die iRest Meditationspraxis



SELBSTERFAHRUNG
 SPIRITUALITÄT
 GESUNDHEIT, VORSORGE, SELBSTHEILUNG

NOVEMBER 2021

THE PRACTICE OF WELCOMING

● TERMIN & PREIS

Di., 2.11., 18.30 h –
So., 7.11.21, 14.00 h
Kursgebühr 660 €
zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 211130

● 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

iRest ist eine fundierte, auf weitreichenden Forschungsergebnissen beruhende Meditationspraxis, die von Richard Miller, Ph.D., USA, entwickelt wurde. Aufbauend auf der Nicht-Dualen Tradition ist sie eine alltagstaugliche Übungspraxis, eine Synthese aus Elementen der Achtsamkeitspraxis, aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaft und therapeutisch wirksamen Anwendungen. Die Meditationspraxis hat sich erfolgreich bewährt unter anderem bei der Linderung von Stress, Burnout, chronischen Schmerzen, Angstzuständen, Schlaflosigkeit, Depression, PTBS, Suchtverhalten und *compassion fatigue* in psychosozialen Berufen. Sie eignet sich hervorragend als persönliche Praxis und kann höchst wirksam therapiebegleitend angewendet werden.

Neben geführten Meditationen und Dyadenarbeit (einer wertungsfreien und achtsamen Art der Selbstwahrnehmung und Kommunikation) sind das *Körper-Spüren* und das *Atem-Spüren* Teil dieses Workshops, um auf spielerische Weise tief in das Empfinden einzutauchen. Wir erforschen wie Abenteurer die verschiedenen Identifikationsebenen unserer Persönlichkeit. Wir üben, uns von den Deutungen und Bewertungen unserer Wahrnehmungen und den mit ihnen verbundenen Reaktionen zu lösen. Der bewusste Perspektivenwechsel kann uns die unendliche Weite des reinen Seins eröffnen. Unsere Beziehungsfähigkeit zu uns selbst, zu anderen und der Welt offenbart sich als ein unmittelbares Erfahren von Geborgenheit und Ungetrennt-Sein.

Besondere Aufmerksamkeit schenken wir dabei der Unterstützung der Verwirklichung unseres Potentials im Alltag. Wir begleiten einander als *sacred mirror* (Heiliger Spiegel) und widmen uns dem bedingungslosen Willkommen-Heißen von Wahrnehmungen – Empfindungen, Gefühlen, Emotionen, Gedanken und Grundüberzeugungen – nicht nur in unserem Gegenüber, sondern auch in uns selbst. Das Beschreiben, Auspacken und Würdigen dieser Schätze ohne persönliche Stellungnahme bewirkt ein unmittelbares Erleben der Nicht-Identifikation mit seiner befreienden Wirkung.

Mehr Informationen: www.irest.org

● BIOGRAFIE



Nöle Giuliani, USA, ist zertifizierte Senior *iRest* Yoga Nidra Lehrerin und Senior Ausbilderin nach Richard Miller, Ph.D. Nöle studierte Kunst, Kunsttherapie und Psychologie und ist zertifizierte Yogalehrerin mit dreißig Jahren Erfahrung. Durch ihren einzigartigen, humorvollen und lebendigen Stil, komplexe und tiefgreifende Lehren nachvollziehbar als direktes Erleben zu vermitteln, verwirklicht sie ihr tiefstes Anliegen: die Verbindung des Schöpferischen mit dem Spirituellen zu leben.
www.tenderpawsyoga.com
www.thepracticeofwelcoming.de