

● **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 Psychotherapeutinnen/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

Susanne Kraft | Michael Kraft

DEM TOD NEU BEGEGNEN – ABSCHIED UND BESTATTEN ALS TOR ZUM LEBEN



SELBSTERFAHRUNG
PERSÖNLICHES WACHSTUM

DEM TOD NEU BEGEGNEN

● TERMIN & PREIS

Fr., 11.11., 18.30 h –
So., 13.11.22, 14.00 h

Kursgebühr 240 €
zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 221132

● KURSBESCHREIBUNG

*Bereit
für die Stille
die Worte
das Handeln
Bereit, unsere Toten in die eigenen Hände zu nehmen.*

In den Tagen des Übergangs ist der Himmel etwas offener als sonst. Wenn wir bereit sind, wirklich einzuwilligen – sogar bei einem plötzlichen oder scheinbar vorzeitigen Tod – dann beginnt die Quelle unserer Lebendigkeit neu zu fließen.

Dieses Begreifen geschieht auch im praktischen Tun. Wie in nur wenigen Lebensbereichen können wir die Einheit von geistiger Realität und unserem konkreten Handeln direkt erleben.

Was hilft uns dabei, unsere Toten in die eigenen Hände zu nehmen?

Im Praktischen

- Nach dem letzten Atemzug – was ist jetzt nötig und was ist alles möglich?
- Wie können wir die Zeit einer Aufbahrung persönlich gestalten und auch Kinder einbeziehen?

In einer Form des heilenden Zuhörens – uns selbst und unserem Gegenüber

- Beim Nichts-tun-Können und Einfach-da-Sein.
- Im Umgang mit heftigen Gefühlen.
- Bei aufbrechenden Konflikten.

Im Gestalten einer spirituellen Dimension

- Rituale, die befreien und Halt geben.
- Das Segnen, Beten, auch in eigenen freien Worten.
- Der Verstorbene selbst: wie kann ich weiter mit ihm verbunden bleiben?

Ein Kurs für Freunde, Angehörige, Begleiter und Begleiterinnen.
Ein Kurs, um uns auch auf den eigenen Tod vorzubereiten.

Wir wollen gemeinsam weinen und lachen – fragen, spielerisch üben und künstlerisch gestalten. Gerade wenn wir uns dem tiefen Schmerz öffnen, werden dann auch berührende Begegnungen und eine echte Lebensfreude möglich.

Die Kultur eines Volkes erkennt man daran, wie sie mit ihren Toten umgeht.

Perikles von Athen

● BIOGRAFIEN



Susanne Kraft. Künstlerische Arbeit mit Kindern und Müttern in arabischen SOS-Kinderdörfern. Studium der freien Malerei und Aufbaustudium Kunsttherapie. Dozentin an der Universität Witten (Aktzeichnen). Bestatterin im eigenen Unternehmen *Die Barke* in Herdecke. Ehrenamtliche Arbeit als Kunsttherapeutin mit traumatisierten Opfern des Bürgerkriegs in Kroatien. Seit 2002 zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg und *Atelier Kunst und Wandlung*.



Michael Kraft. Nach der Schule freie Mitarbeit in der Ausgrabung Alt-Ägina. Zivildienst in einer Schule für mehrfach behinderte Kinder. Studium der klassischen Archäologie und Altphilologie. Ausbildung an der *Graf-Bothmer-Schule für Gymnastik*. Selbstständiger Inhaber eines Fachgeschäftes für Naturkost und Baubiologie. Berater und Entwickler für ökologische und soziale Projekte. Seit 2005 selbstständiger Bestatter zusammen mit Susanne Kraft. Seit 2005 Trainer für Gewaltfreie Kommunikation.

● Hinweis

Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass eine finanzielle Unterstützung für Workshops zur Selbsterfahrung durch den *ZIST Förderverein e. V.* möglich ist. Bei Interesse schreiben Sie uns an: verein@zist.de