

## ● TERMIN & PREIS

Fr., 28.6., 18.30 h –

Mo., 1.7.24, 14.00 h

Kursgebühr 385 €

zuzüglich Vollpension

Ort/Anmeldung:

ZIST Penzberg Nr. 240631

\*Anerkennung von  
Fortbildungspunkten  
wird beantragt.

## ● Anreise nach ZIST

Anreise Informationen scannen:



Falls Sie ein Taxi benötigen:

Taxi Zanker: +49-8856-2270 oder +49-172-8307339

Taxi Murat: +49-8856-8690576 oder +49-176-31756445



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 und ist zudem Sitz der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

ZIST liegt in herrlicher Alleinlage im bayerischen Voralpenland in der Nähe von München.

### Das Programmangebot von ZIST umfasst



#### SELBSTERFAHRUNG

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.



#### FORT-, WEITER- UND AUSBILDUNG

- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.



#### ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE

- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeuten (m/w/d) an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie für Psychotherapie*.



#### WEITERE ANGEBOTE

- Vorträge von namhaften Referenten und Dozenten (jeweils m/w/d).
- Schnuppertage.

### ZIST gemeinnützige GmbH

Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail [info@zist.de](mailto:info@zist.de)

Telefon **+49-8856-93690**

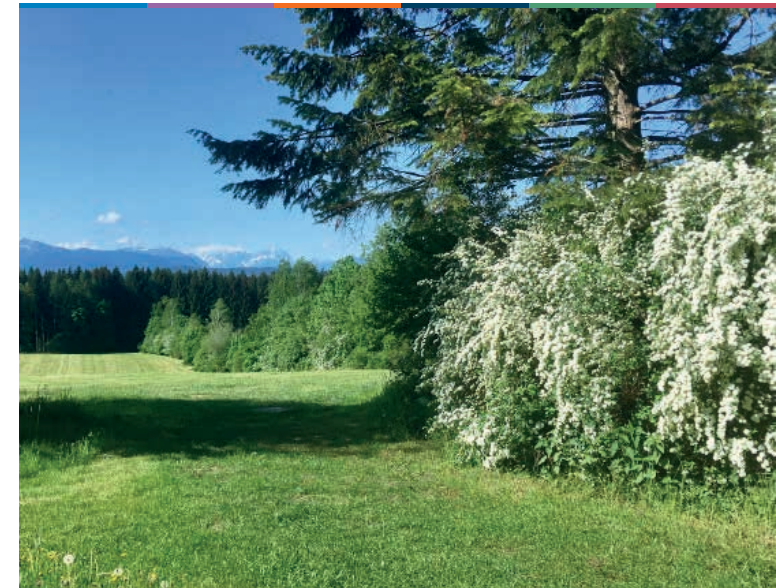
[www.zist.de](http://www.zist.de) | [www.zist-akademie.de](http://www.zist-akademie.de) | Facebook



Gerhard Zimmermann

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

Transformation von im Körpergedächtnis  
gespeicherter somatisch-emotionaler  
Stressmuster



FORTBILDUNG – WORKSHOP

JUNI 2024

# EMOTIONALES LERNEN – KÖRPER UND SEELE IM DIALOG\*

## ● 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](http://www.stressmanagement.de)

