

## ● TERMINE & PREIS

**Do., 10.10., 18.30 h –  
So., 13.10.24, 14.00 h**


Kursgebühr 425 €  
zuzüglich Vollpension  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 241034

## ● 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**  
Telefon **+49-8856-93690**

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



Katrin Jonas

## DIE ROLLE DER ENTWICKLUNG VON KÖRPERBEWUSSTSEIN IN DER PSYCHOTHERAPEUTISCHEN PRAXIS – WARUM UND WIE?

Eine erfahrungsbezogene Fortbildung für  
Psychotherapeuten (m/w/d) auf der Grundlage  
des BodyWareness-Ansatzes



FORTBILDUNG – WORKSHOP

OKTOBER 2024

# DIE ROLLE DER ENTWICKLUNG VON KÖRPERBEWUSSTSEIN IN DER PSYCHOTHERAPEUTISCHEN PRAXIS – WARUM UND WIE?

## ● KURSBESCHREIBUNG

In diesem erfahrungs- und praxisorientierten Kurs, der sich an Psychotherapeuten und Psychologen (m/w/d) richtet, steht im Mittelpunkt,

- warum die Entwicklung eines ausgeprägten und differenzierten Körperbewusstseins auch im Rahmen der Psychotherapie eine zunehmend bedeutsame Rolle spielt,
- wie ein somatischer Fokus die Bewältigung emotionaler und gefühlsbezogener Therapieprozesse unterstützen, beschleunigen und greifbar machen kann,
- wie es im Praxis- beziehungsweise Rehabilitationsalltag konkret gelingt, die persönliche Körperlichkeit bewusst ins therapeutische Geschehen einzubinden,
- wie die Körpersprache eingesetzt, benutzt und als Bewusstheitstool eingesetzt werden kann,
- wie die innere Ausgewogenheit und die Fähigkeit der Selbstregulation durch den körperlichen Selbstausdruck und expressive somatische Tools bei Klienten und Patienten (jeweils m/w/d) förderbar ist,
- welchen Wert selbstgeführte somatische Eigenübungen und situativ anwendbare Alltagstechniken für Klienten und Patienten haben,
- welche Rolle das Körperbewusstsein des Therapeuten beziehungsweise Psychologen in diesem Prozess spielt.

## ● BIOGRAFIE



**Katrin Jonas** ist eine international tätige Körper-Mind-Therapeutin, BodyWareness-Trainerin und Begründerin des BodyWareness-Ansatzes, Feldenkrais Lehrerin, Meditationsmentorin und Autorin mehrerer Bücher, die ihren Erfahrungsschatz aus über fünfundzwanzigjähriger Berufstätigkeit mit Passion weitergibt. Sie leitet weltweit Seminare und bietet BodyWareness-Trainings für Therapeuten, Coaches und Mediziner (jeweils m/w/d) sowohl live als auch online an. Besonders am Herzen liegt ihr die Arbeit mit Frauen, die mit gesundheitlichen Herausforderungen oder stressbedingten Erscheinungen gegenüberstehen. Eines ihrer Lieblingsprojekte: Frauen in der Wirtschaft. Katrins Lebensmittelpunkt ist in London.  
[www.katrin-jonas.com](http://www.katrin-jonas.com)

Literatur Katrin Jonas

*Der innere Bodyguard. Selbstschutz als Schlüssel zur Selbsthilfe*, Innenwelt Verlag, 2023

*Körpergeflüster. Der persönlichen Lebensmelodie folgen*, Innenwelt Verlag, 2021

*Der Weg des Wassers. Frauen meditieren anders*, Innenwelt Verlag, 2018

*Meditation heilt. Schmerzfrei in ein neues Leben*, Verlag Via Nova, 2017

*Schmerzfrei ohne Medikamente. Meditation und Körperbewusstsein*, Verlag Via Nova, 2017

*Die bewegte Frau. Vom Bewegen sollen zum Bewegen wollen*, Innenwelt Verlag, 2020

*Nackt. Das Körper-Versöhnbuch für Frauen*, Innenwelt Verlag, 2019

