

Aikido als Friedenskunst

Termin:	Fr., 28.11.2025, 18.30 h bis So., 30.11.2025, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	285 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	251132
Leitung:	Sonja Weißbacher, Irmela Neu

Aikido versteht sich nicht als Kampfsport, sondern zählt zu den gesundheitsorientierten Kampf- und Bewegungskünsten. Der Fokus liegt dabei auf *Kunst*, nicht auf Sport – denn es gibt keinen vergleichenden Wettbewerb im Sinne eines Gewinners und damit zwangsläufig eines Verlierers. Vielmehr bietet Aikido einen Lebensweg und damit die spannende Herausforderung, es ständig oder zumindest immer wieder mit sich selbst *aufzunehmen*, und dabei das hohe Potenzial in sich zu tragen, es in ernsthaften, von außen generierten Konfliktfällen nie anwenden zu müssen.

Gleichwohl ist es eine gut transformierbare, praxisbezogene Lebenskunst, zum Beispiel des *richtigen* Abstandes – nicht nur auf der Trainingsfläche – sondern vielmehr in der ständigen sozialen Interaktion. Es lehrt und schult, sich eines Konfliktes zu stellen, indem Bewegungsabläufe verinnerlicht werden, um aus einer *Angriffslinie* herauszutreten oder auch die damit verbundene Angriffsenergie aufzunehmen, diese zu lenken und zu neutralisieren, womit es als Konfliktmanagementmethode prädestiniert ist.

Der Workshop bietet Überblick in die Möglichkeiten dieser Bewegungskunst für den ganz persönlichen Lebensweg und die Möglichkeiten, die Prinzipien des Aikido auch im beruflichen Kontext zu nutzen und umzusetzen.

Eine Teilnahme ist für jeden gesunden Menschen möglich, unabhängig von Alter, Geschlecht und eventuellen Vorkenntnissen. Im Zweifelsfalle wird ein Vorgespräch mit den Workshopleiterinnen angeboten.

Nach praktischen Übungseinheiten ist jeweils eine Reflektion zur direkten Umsetzbarkeit vorgesehen. Geübt wird in einer überschaubaren Gruppe, barfuß auf Matten in bequemer Trainingskleidung.

[Flyer zum Herunterladen](#)

Weitere Informationen:

Sonja Weißbacher

Dr. phil., geb. 1967 in München, wohnt und wirkt in Wolfratshausen. Sie ist als Sozial- und Gesundheitspädagogin Koordinatorin eines Familienpatenprojekts, freiberuflich HeartMath-Coach und -Therapeutin und hat 21 Jahre lang als Dozentin an der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen unterrichtet, wo sie unter anderem die wissenschaftliche Leitung der Gesundheitspädagogen-Ausbildung innehatte.

Seit ihrem 19. Lebensjahr unterrichtet sie Budokünste. Sie hat den 2. Dan in Taekwondo und den 5. Dan in Aikido und ist Vorstand und Trainingsleiterin des Vereins *Aikido im Oberland e. V.* Sie ist Trainerin für Selbstbehauptung und -verteidigung, speziell für Frauen. Es sind zahlreiche Artikel von ihr veröffentlicht worden. Zuletzt erschien ihr Buch *Sicher in unsicheren Zeiten* beim Tredition Verlag.

Irmela Neu

Prof. Dr. phil., geb. 1950 in Stuttgart, ist Sprachwissenschaftlerin und Politologin mit Schwerpunkt *Interkulturelle und Empathische Kommunikation* sowie Friedensforschung. Bereits als Jugendliche beschäftigte sie die Frage, wie innerer Friede zu erreichen sein kann. Nach Tanz und Yoga entdeckte sie die Kampfkunst Taekwondo und die Gesundheitslehren von Großmeister Seo Yoon-Nam (9. Dan im Taekwondo). Sie trainierte und unterrichtete in seinem Dojo, wobei sie den 3. Dan erreichte. An den Publikationen von *Meister Seo* war sie aktiv beteiligt. Darüber hinaus ist sie Trainerin für die *Grundübungen der Kraft* sowie für den *Herzkreis*; beide entstammen dem Formenkreis vom *Quan Dao Kung Fu*, die sie in eigenen Seminaren unterrichtet. Seit einiger Zeit trainiert sie Aikido, was eine Erweiterung der bisher erfahrungsuntermauerten Grundlagen darstellt, mit denen sie sich in zahlreichen Artikeln befasst hat. Zuletzt beteiligte sie sich mit einem Leitartikel im Buch *Kardiosophie*, das beim Tredition Verlag erschienen ist.

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/aikido-als-friedenskunst>

Weil ich euch beide liebe

Familienaufstellungen zum Thema Kinder und Eltern

Termin: Fr., 28.11.2025, 18.30 h bis So., 30.11.2025, 14.00 h

Ort: ZIST Penzberg, Penzberg

Kursgebühr: 320 €

für beobachtende Teilnehmer: 285 €

(zuzüglich Vollpension)

Kursnummer: 251133

Leitung: Barbara Innecken

Dieser Workshop bietet Müttern und Vätern die Möglichkeit, Lösungen für Schwierigkeiten mit ihren Kindern mithilfe der Aufstellungsarbeit zu suchen. Darüber hinaus ist der Workshop ein Angebot für das

Kind in uns, denn in Bezug auf unsere eigenen Eltern bleiben wir alle ein Leben lang Kinder.

Eltern machen sich Sorgen, wenn ihr Kind unerklärliche Wutanfälle, übermäßige Anhänglichkeit, Hyperaktivität oder anderes auffälliges Verhalten zeigt, wenn es Ängste oder Schlafstörungen entwickelt, sich nicht konzentrieren kann, nicht lernen möchte, ins Bett nässt oder Krankheiten, wie zum Beispiel Asthma oder Allergien, bekommt. Familienaufstellungen ermöglichen eine neue Sichtweise auf solche und ähnliche Symptome von Kindern: sie helfen Eltern zu erkennen, worauf das Kind mit seinen Schwierigkeiten aufmerksam machen will. Väter und Mütter können mithilfe der Aufstellungsarbeit Lösungen zum Wohle ihrer Kinder entwickeln und den Familienalltag dadurch spürbar entlasten.

Auch wenn wir erwachsen sind, lebt das Kind in uns weiter. Das Kind, das in der Regel viel Gutes von seinen Eltern bekommen hat, aber auch Verletzungen, Nöte und Defizite im Zusammenhang mit ihnen erleben musste. Die Bindung an die Eltern ist die Grundlage für die weiteren Beziehungen, die wir in unserem Leben eingehen, seien es Partner, Freunde, Kollegen (jeweils m/w/d) oder unsere eigenen Kinder. Die Bindung an die Eltern beeinflusst das Grundgefühl, mit dem wir im Leben stehen, sie gestaltet unser Leben im Innen wie im Außen mit. Mithilfe der Aufstellungen können wir die Beziehung zu Vater oder Mutter betrachten, verborgene Dynamiken sichtbar machen, einen gesunden Abstand finden, unterbrochene Liebe zum Fließen anregen.

Die Aufstellungen in diesen Tagen werden von Fragerunden und Austausch in der Gruppe sowie von Singen und Bewegung begleitet.

Es werden traumatherapeutische Aspekte berücksichtigt.

Interessierte, Partner oder Therapeuten (jeweils m/w/d) können mit Gewinn – und zu verminderter Kursgebühr – als Beobachter und Stellvertreter (jeweils m/w/d) am Workshop teilnehmen, denn durch das Miterleben findet ein ständiger Erfahrungs- und Lernprozess statt, bei dem sich oft neue Perspektiven für das eigene Leben ergeben.

Teilnehmerzahl: 10 aufstellende Teilnehmer plus Beobachter (jeweils m/w/d)

Empfohlene Lektüre

Barbara Innecken: *Weil ich euch beide liebe – Systemische Pädagogik für Eltern, Erzieher und Lehrer.*
Tredition Verlag

[Flyer zum Herunterladen](#)

Barbara Innecken

Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Pädagogin, Sprachtherapeutin, Lehrtherapeutin für Systemaufstellungen (DGfS), NIG Dozentin und Gründerin des NIG Instituts. Sie arbeitet in eigener Praxis und lehrt das von Eva Madelung entwickelte Neuro-Imaginative Gestalten (NIG) im In- und Ausland. Ihr behutsamer und klarer Umgang mit Aufstellungsarbeit sowohl in der Selbsterfahrung als auch in der Fortbildung stützt sich auf ihre jahrzehntelange praktische Erfahrung mit verschiedenen therapeutischen Vorgehensweisen, unter anderem auch auf die Einbindung traumatherapeutischer Methoden.

Literatur (Auswahl)

Barbara Innecken: *Auf der Suche nach den gefundenen Kraftquellen*. In Jaquet, Ziepert und Ohler (Hrsg.): *Vom Träumen und Aufwachen*, Carl-Auer Verlag, 2022

Barbara Innecken: *Bildhafte Ressourcen*. M. Lockert (Hrsg.): *Perlen der Aufstellungsarbeit*, Carl-Auer Verlag, 2018

Barbara Innecken: *Traumaspesifische Vorgehensweisen in Aufstellungen*. In Bourquin und Nazarkiewicz (Hrsg.): *Trauma und Begegnung*, Vandenhoeck & Ruprecht, 2017

E. Madelung und B. Innecken: *Im Bilde sein. Vom kreativen Umgang mit Aufstellungen in Einzeltherapie, Beratung, Gruppen und Selbsthilfe*, Carl-Auer Verlag, 2015

Barbara Innecken: *Weil ich euch beide liebe – Systemische Pädagogik für Eltern, Erzieher und Lehrer*, Tredition Verlag, 2015

Internet: www.barbara-innecken.de, www.nig-institut.de

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/weil-ich-euch-beide-liebe-1>