

● TERMIN & PREIS

Fr., 4.4., 18.30 h –

So., 6.4.25, 14.00 h

Kursgebühr 285 €

zuzüglich Vollpension

Ort/Anmeldung:

ZIST Penzberg Nr. 250430

*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

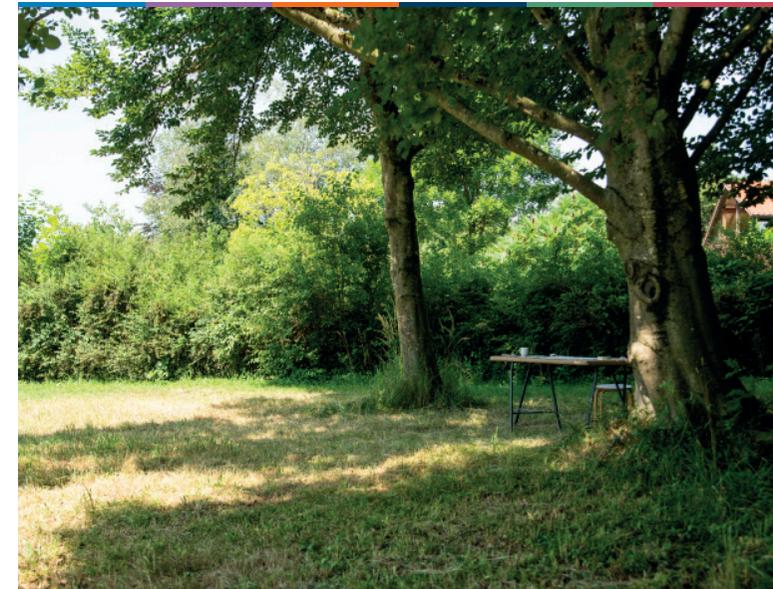
Telefon **+49-8856-93690**

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



Christian Gottwald

ÖFTER WOHL, ZUFRIEDENER ODER GLÜCKLICH SEIN KÖNNEN*



SELBSTERFAHRUNG
PERSÖNLICHES WACHSTUM

APRIL 2025

ÖFTER WOHL, ZUFRIEDENER ODER GLÜCKLICH SEIN KÖNNEN*

● KURSBESCHREIBUNG

Es gibt inzwischen handfeste wissenschaftliche Hinweise, zum Beispiel der Mind-Body-Medizin, der positiven Psychologie, der Hirnforschung und Glücksforschung, wie wir die Wahrscheinlichkeit erhöhen können, zu gesunden. Wir können lernen, die wesentlichen Elemente unserer Gegenwart achtsam aufzunehmen und die Fülle gegenwärtiger Ressourcen von uns selbst und einer jeweiligen Umgebung sinnvoll nutzen, um eine heilsamere Antwort in der Gegenwart zu kreieren.

Mit allen Sinnen, Berührungen und Bewegungen in einer achtsamen, gegenwärtigen, heilsamen Begegnung kann man in dem Workshop bewusster erleben, wie vergangenheitsbestimmte automatische Muster das eigene Potential einschränken und so verhindern, dass man im Leben und im Kontakt wohler, effektiver und gesünder da sein kann. Vergangenheitsbedingte Automatismen können beeinflusst werden. Nicht willkommene Anteile des eigenen Erlebens können aufgenommen werden und sich wieder neu entfalten und entwickeln.

Im Workshop werden theoretische Hintergründe aufgezeigt und praktisch umgesetzt. Wir können

- für das Hier und Jetzt erwachen,
- die Aufmerksamkeit lenken und
- jeden Moment kreativ beeinflussen,
- dafür besonders den eigenen Körper und Kontakt mit anderen nutzen,
- die verkörperten und sinnlichen und seelischen oder die gedanklichen Signale des gegenwärtigen Erlebens bewusster wahrnehmen und differenzierend unterscheiden,
- diese Signale als Orientierung und Richtungshinweise nutzen,
- die Fülle und den Reichtum von Potentialen realisieren und
- sich wertschätzen, akzeptieren und begleiten.

Achtsamkeit und eine sinnvollere Selbstbegleitung sind im alltäglichen Leben anwendbar.

● BIOGRAFIE



Christian Gottwald, Dr. med., geb. 1943, verheiratet seit 1974, zwei erwachsene Söhne. Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse. Hakomi-Lehrtherapeut. Eigene vertragsärztliche Praxis in München. Dozent und Supervisor in der Weiterbildung von Psychotherapeuten (m/w/d) in bewusstseinszentrierter Körperpsychotherapie. Coaching und Teamentwicklung. Veröffentlichungen zum Thema Neurobiologie und Körperpsychotherapie. www.gottwald-eidos.de

