

## ● TERMIN & PREIS

**Do., 6.11., 18.30 h –  
So., 9.11.25, 14.00 h**

Kursgebühr 360 €  
zuzüglich Vollpension  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 251134

## ● 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



Maja Büntig-Ludwig

## BEWEGUNGS-SPIELRÄUME



SELBSTERFAHRUNG  
GESUNDHEIT, VORSORGE, SELBSTHEILUNG

NOVEMBER 2025

# BEWEGUNGS-SPIELRÄUME

## ● KURSBESCHREIBUNG

Im Laufe unseres Lebens werden die Möglichkeiten und die Vielfalt, mit der wir unseren Körper gebrauchen, immer eingeschränkter. Wir sitzen mehr, verharren oft über Stunden in mehr oder weniger der gleichen Position und all die Möglichkeiten, uns in unterschiedlichster Art und Weise zu bewegen, geraten im Nervensystem in Vergessenheit, da sie nicht mehr abgerufen werden.

In diesem Workshop geht es darum, die vielen verschiedenen Bewegungs-Spielräume, die uns zur Verfügung stehen, neu zu entdecken. Wir gehen auf eine spielerische Forschungsreise durch unseren Bewegungsapparat und sind dabei in der Lage, die Zusammenhänge der einzelnen Körperteile in Bewegung wahrzunehmen. Wir können uns selbst mit einem freundlichen Bewusstsein für unsere Einschränkungen begegnen und mit Neugier und Kreativität neue Möglichkeiten und Wege für motorische Vielfalt finden.

## ● BIOGRAFIE



**Maja Büntig-Ludwig**, geb. 1963. Vierjährige Ausbildung in der Feldenkrais-Methode bei Bruria Milo, Edward Dwelle, Alison Rapp, Carl Ginsburg, Angel De Benedetto, Myriam Pfeffer und Roger Russell. Anschließende Advanced Trainings bei Eli Wadler. Weiterbildung Somatic Experiencing bei Peter Levine und Larry Heller. Seit 2010 selbstständig als Feldenkrais Lehrerin.

