

● TERMIN & PREIS

Fr., 12.4., 18.30 h –
So., 14.4.24, 14.00 h

Kursgebühr 255 €
zuzüglich Vollpension

Ort/Anmeldung:

ZIST Penzberg Nr. 240434

● 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

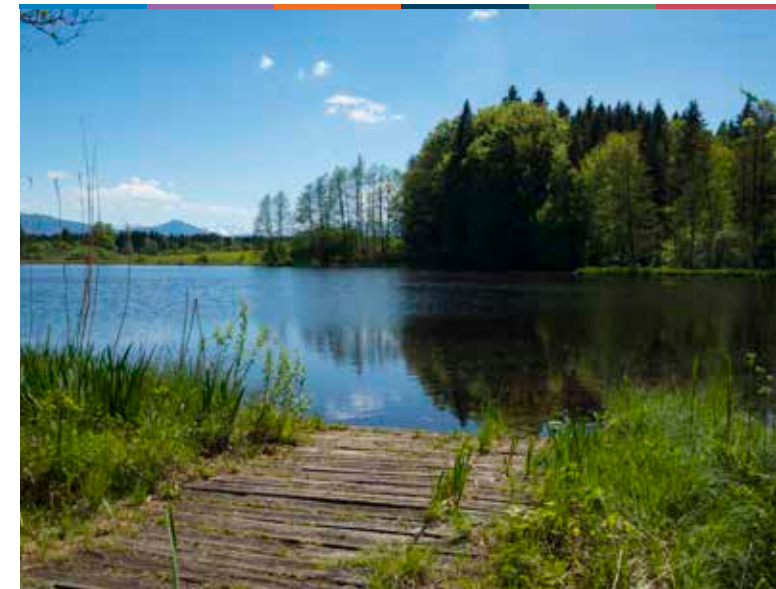
Telefon **+49-8856-93690**

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



 SONJA WEISSBACHER

AIKIDO ALS FRIEDENSKUNST – AUSSEN UND INNEN



SELBSTERFAHRUNG
GESUNDHEIT

APRIL 2024

AIKIDO ALS FRIEDENSKUNST – AUSSEN UND INNEN

● KURSBESCHREIBUNG

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 der Workshopleiterin angeboten.

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

● BIOGRAFIE



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 seit 20 Jahren Dozentin an der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen, wo sie unter anderem die wissenschaftliche Leitung der Gesundheitspädagogen-Ausbildung inne hat. Seit ihrem 19. Lebensjahr unterrichtet sie Budokünste. Sie hat den 2. Dan in Taekwondo und den 5. Dan in Aikido und ist Trainingsleiterin des Vereins *Aikido im Oberland e. V.* Es sind zahlreiche Artikel von ihr veröffentlicht worden. Zuletzt erschien ihr Buch *Sicher in unsicheren Zeiten* beim Tredition Verlag.

