



Psychologisches Forum Sommerkurs

Sommer 2014

12mal Mittwochs 09:30-11:00

Sommer-Vital

**Selbsterfahrung
aus bewusstem Bewegen
in der Gruppe**

Das Zwölf-Wochen-Programm:

- Aktivieren (5 Tibeter), Entspannen, Dehnen, Atmen, Tanzen
- Körpergefühl, Haltung, Ausdruck verbessern
- Sensorische und motorische Einseitigkeiten angehen
- Muskelspannungsknoten auflösen durch gezielte (Auto-) Stimulation (vergleichbar Akkupressur)
- Blockierende kognitive und emotionale Muster bearbeiten
- Körperbezogene Selbst- und Fremdwahrnehmungen abgleichen
- Lösungen in den Alltag integrieren

Mitwirkende:

*Zentrierung, Feingefühl, Musik,
die Landschaft, Wind und Sonne,
innere Bilder, die Gruppe,
Lust auf Er-Leben*

Kosten:

*120 € pro Person am 16.7.
100 € bei Anmeldung bis 1.7.
Garantie: 100% Beitragserstattung,
wenn Sie bis Ende des ersten Kurs-
Vormittags zurücktreten möchten*

Ort:

im Malpais de la Corona

Leitung:

*Jürgen Christen,
Dipl.-Psych., Dr. phil., Trainer für
Gruppendynamik DAGG,
Priv.-Doz. Sporthochschule Köln*

Kontakt:

Tel. 928 17 35 46

www.psychologischesforum.eu