

Pulsierendes Wohlfühl

Spielerisch zum Wohlbefinden – Eine Entdeckungsreise

Maya Oestreich und Dr. Jürgen Christen leiten einen Workshop im Malpais nahe Orzola: Sa./So. 21.-22.März 2015, jeweils 12-17 Uhr

In diesem Workshop zeigen wir Mittel und Wege, die eigenen Möglichkeiten innerer Lebendigkeit und ganzheitlichen Wohlbefindens neu zu entdecken und weiter zu entwickeln. Grundlage unserer gemeinsamen Entdeckungsreise ist die Überzeugung, dass wir erstaunliche Möglichkeiten in uns tragen, durch Denken und Handeln weitreichende Veränderungen auf körperlicher und seelischer Ebene herbeizuführen. Es kommt darauf an, die Zugänge zu den Kräften zu finden, die uns (wieder) zum Puls der Lebendigkeit führen.

Viele alte und neue Methoden stellen heute Schlüssel bereit, neue Kräfte in uns selbst zu erschließen. Im Kurs möchten wir Ihnen eine Auswahl dieser Möglichkeiten vorstellen:

- Körperarbeit (Massage, Qui Gong etc.) ...
- Spielerisches Erproben eigener Ausdrucksmöglichkeiten ...
- Selbst- und Fremdwahrnehmung in Einklang bringen...
- Meditationstechniken und Atemübungen ...
- Grenzgänge, Arbeiten an Widerständen und Ängsten ...
- Phantasieren, Philosophieren, Akzeptieren ...
- Natur, Stille, Musik, Tanz ...

Nur 4-6 Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Pro Person 120 €, Kaffeepausen inclusive

Psychologisches Forum, Finca Encanto, Malpais de la Corona

Leitung:

Maya Oestreich, Physiotherapeutin,

Jürgen Christen, Sportpsychologe, Gruppendynamiker

Info und Anmeldung:

Jürgen: Tel. 928173 546, e-mail: christen@psychologischesforum.eu