

A close-up photograph of a person's hands. The hands are positioned as if they are about to perform a traditional Thai massage technique, with red thread being applied to the skin. The background is a soft, out-of-focus light color.

*Dr. Jürgen Christen bietet einen
Workshop zur Selbst-Therapie
chronischer muskulärer Verspannungen an.
Kostenbeitrag 18 €, max. 8 TeilnehmerInnen.*

Release

Chronische Verspannungen lösen

Selbsterfahrung aus freiem Bewegen in der Gruppe

Konzept:

- Aktivierung von Rumpf und Extremitäten
- Entspannung, Dehnung, Tonusreduktion (vergleichbar Yoga)
- Verbesserung von Körpergefühl, Haltung und Ausdruck
- Bewusstmachung sensorischer/ motorischer Einseitigkeiten
- Exploration von Spannungsknoten und Strukturveränderungen
- Gezielte (Auto-) Stimulation (vergleichbar Akkupressur)
- Rhythmisierung/ Derhythmisierung
- Überwindung blockierender kognitiver/ emotionaler Schablonen
- Abgleich körperbezogener Selbst- und Fremdwahrnehmungen
- Alltägliche Lösungen

Hilfsmittel:

*Zentrierung, Feingefühl, Musik,
der Raum, innere Bilder, die Gruppe...*

Leitung:

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

Termin:

*Samstags 10:30-12:30 Uhr
derzeit nicht angeboten*

*Bei entsprechendem Interesse wird
ein fortlaufender Kurs angeboten.*

Kontakt:

*Tel. 928 173546
www.psychologischesforum.eu*