



# Psychologisches Forum Sommerkurs

**Sommer 2012**

12mal Freitags 16:30-18:30

## ***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  
100 € bei Anmeldung bis 1.7.  
Garantie: 100% Beitragserstattung,  
wenn Sie bis Ende des ersten Kurs-  
Nachmittags 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](http://www.psychologischesforum.eu)