



# Psychologisches Forum Sommerkurs

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](http://www.psychologischesforum.eu)