



Luzern 2011

systemis.ch denken – kreativ handeln

Workshop vom 10./11. März

**Die sportliche Praxis in der
Psychotherapie:**

**Bewegung effizient und kreativ
eingesetzt.**

Markus Grindat

Sport & Beratung
die Idee bewegt



- **Jonglieren**
Velo fahren
Spaziergänge
- Bus fahren
Hausbesuche
- **Leidenschaft**



- Psychomobile Praxis für Bewegungspsychologie
- Bewegliche Beratung und mobile Therapie
- **Flexibilität** und **Erreichbarkeit** in psychosoziale Fragen



Psychomobile



- Angewandte **wissenschaftliche** und **fundierte** Methoden aus Psychologie & Familientherapie
- **Kurzzeit-Beratung** & lösungsorientiertes **Allrounding**
- Systemtherapeutischen **Techniken und sportlichen** Aktivitäten



Psychomobile

- **Bewegung / Sport**
- Unterwegs mobil sein
- Gleichgewicht Mobilet
- **Bei Ihnen oder bei uns**



Bewegungspsychologie
machts möglich

- **Gleichgewichts-
bewegung**
- Ausdauerbewegung
im Fitnessbereich
- entspannter Körper
– entspannter Geist
- neue
Gefühlszustände
- im Handeln



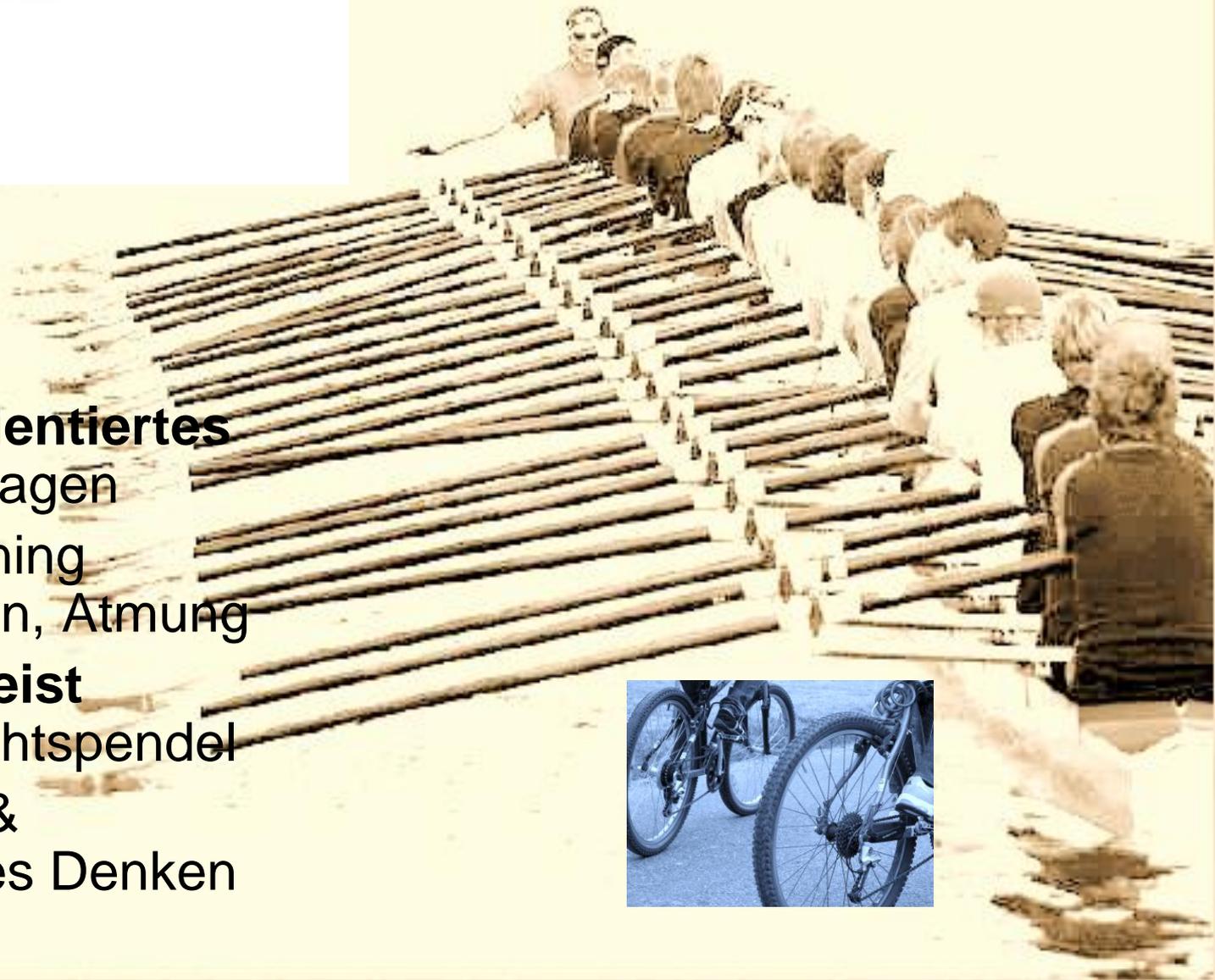
Bewegungslehre

- Koordinative Fähigkeiten
- Informationsverarbeitung
Konzentration
- Reiz – Reaktion
- Wahrnehmungsebenen
- Hormon-Systeme
- Erweiterung Hirn-areale
(aus Neurobiologie)
- Selbstvertrauen
Lebensschule
- Selbstorganisation



Psychomobile Beratung bewegt den Geist

- **Lösungsorientiertes**
Führen & Fragen
- Mental-Training
NLP – Augen, Atmung
- **Körper – Geist**
Gleichgewichtspendel
- Vernetztes &
systemisches Denken



www.psychomobile.ch

PSYCHOmobile bewegt Menschen!



Markus Grindat

ZSB Bern, Zentrum für systemische
Therapie & Beratung

Villemattstr. 15, 3007 Bern

079 237 70 68

info@psychomobile.ch

www.psychomobile.ch

