



# SANSBAR og SANSEVAR

## DINE KVALITETER og DITT REPERTOAR

### NY WORKSHOP

Er du gestaltterapeut,  
gestaltcoach eller  
gestaltstudent?

Har du lyst til å videre-  
utvikle din sansing og ditt  
kroppsopmerksomme  
nærvær?

Ønsker du økt varhet  
på dine bevegelser i relasjon,  
dvs. din nonverbale  
kommunikasjon?

Har du lyst på verdsetting  
av ditt nåværende  
nonverbale repertoar og  
lek med utvidelse  
av repertoaret?

Max 12 deltagere

13 timer PFO

Lørdag 10. og søndag 11. nov.

begge dager 10.00 - 17.30

hos GESTALT SENTRUM

på loftet i Bygdøy Allé 21.

Pris: Kr. 3900,-

Et ikke refunderbart beløp

på kr. 1000,- innbetales ved

påmelding. Restbeløp innen

19. oktober.

Kt.nr. 97225451609.

Vi inviterer til gestalt-lek og utforskning, både for deg som har vært på SANSBAR og SANSEVAR - workshop før og deg som ikke har det. Du er velkommen enten du jobber med klienter eller ikke.

Denne gangen utforsker vi BEVEGELSESKVALITETENE:

BUNDET / FRI

HØY / LAV INTENSITET

BRÅ / GRADVIS

JEVN / VARIERENDE

Kvalitetene handler om HVORDAN vi beveger oss.

Dette er en av de tre HVA, HVOR, HVORDAN - SANSBAR og SANSEVAR - workshopene som vi tilbyr. De to andre er: «SANSBAR og SANSEVAR i bunn og grunn» om grunnleggende bevegelser (HVA), og «SANSBAR og SANSEVAR i dansen mellom nærhet og avstand» om bevegelses -dimensjonene (HVOR).

Workshopene er basert på nonverbale, relasjonelle og opplevelsesorienterte øvelser, designet for å øke awareness på det bevegelsesrepertoaret mennesker delvis er født med og spesielt utvikler gjennom første leveår i samspill med omsorgspersoner, og videreutvikler i relasjoner gjennom resten av livet. Dette bevegelsesrepertoaret er fundamentalt i alt samspill, enten det er mellom klient og terapeut, i parforhold, mellom foreldre og barn eller i andre relasjoner.

Bevegelser fører med seg kontaktopplevelser og mening, og innebærer et kraftfullt og naturgitt vekstpotensiale i terapirommet og livet forøvrig. For bevegelser - eller med andre ord nonverbal kommunikasjon - er fundamentet i alt samspill og grobunnen for all annen utvikling og fungering. 80-90 % av kommunikasjon sies å være nonverbal.

Workshopene holdes i en gestaltterapeutisk ramme, og er spesielt inspirert av etterutdanninger med:

- Ruella Frank i gestaltbasert Developmental Somatic Psychotherapy
- James Kepner i Gestalt Body Process Psychotherapy

Workshopholdere er Elisabeth Eie og Sigrun Marie Skarsgard.  
Begge er erfarne gestaltterapeuter MNGF og NGF-godkjente veiledere.

For informasjon eller påmelding kontakt:

GESTALT SENTRUM v/ Elisabeth eller Sigrun.

[eeie@me.com](mailto:eeie@me.com) / 92 03 18 05

[sigrun.gestaltsentrum@yahoo.no](mailto:sigrun.gestaltsentrum@yahoo.no) / 97 73 45 26

«I sense you sensing me sensing you.»

«Movement is the root of psychological functioning.»

Ruella Frank