



SANSBAR og SANSEVAR i dansen mellom nærhet og avstand

NY WORKSHOP

Er du gestaltterapeut,
gestaltcoach eller
gestaltstudent?

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

Ønsker du økt awareness
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 3. og søndag 4. februar
begge dager 10.00 - 17.30
hos GESTALT SENTRUM
på loftet i Bygdøy Alle 21.

Pris: Kr. 3900,-

Et ikke refunderbart beløp
på kr. 1000,- innbetales ved
påmelding. Restbeløp innen
12. januar 2018.
Kt.nr. 97225451609.

GESTALT SENTRUM 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 utforskes **BEVEGELSES-DIMENSJONENE**:

1. **HORISONTAL** dimensjon: Sidelengs og rotering, spredning og sammentrekning, breiing og smalning. Nøkkelord: Utforskning, kommunikasjons-næring, flyt og sensualitet, fundament for å gi og få, godta og avslå. Dominerende første leveår.
2. **VERTIKAL** dimensjon: Oppover og nedover, lengding og korting. Nøkkelord: Intensjon, valg, sammenheng, klarhet, differensiering. Dominerende andre leveår.
3. **SAGITAL** dimensjon: Framover og bakover, buling og hulning. Nøkkelord: Ut på eventyr, tid, hastighet, gjennomføring, effektivitet, mot tilfredstillelse av behov. Dominerende tredje leveår.

Noen mennesker beveger seg like mye i alle tre dimensjoner, men de fleste av oss bruker mest en eller to av dimensjonene som vårt foretrukne repertoar.

Bevegelsene i de ulike dimensjonene fører med seg kontaktopplevelser og mening, og innebærer et kraftfullt og naturgitt vekstpotensiale i terapirommet og livet forøvrig. For bevegelser / nonverbal kommunikasjon er fundamentet i alt samspill og grobunnen for all annen utvikling og fungering.

Workshopen er basert på utforskning av nonverbale, opplevelsesorienterte øvelser, designet for å øke awareness spesielt på sansing og bevegelser i relasjon.

Dette er en av tre SANSBAR og SANSEVAR - workshoper som vi tilbyr.

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

- Ruella Frank i 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 / 92 03 18 05

sigrun.gestaltsentrum@yahoo.no / 97 73 45 26

«I sense you sensing me sensing you.»

«Movement is the root of psychological functioning.»

Ruella Frank