

SANSBAR og SANSEVAR – workshop: Dine KVALITETER og ditt REPERTOAR

Er du **gestaltterapeut, gestaltcoach** eller **gestaltstudent**?

- Har du lyst til å videreutvikle din **sansing** og ditt **kroppsoppmerksomme nærvær**?
- Ønsker du **økt awareness på dine bevegelser i relasjon**?
- Har du lyst på verdsetting av ditt nåværende **nonverbale repertoar**, og lek med **utvidelse av repertoaret**?

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 bevegelses - KVALITETENE:

BUNDET / FRI

HØY / LAV INTENSITET

BRÅ / GRADVIS

JEVN / VARIERENDE

Kvalitetene handler om HVORDAN vi beveger oss.

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

De to andre er: «SANSBAR og SANSEVAR i bunn og grunn», om grunnleggende bevegelser (HVA). «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.

Awareness på 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 er visst nok 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

Godkjent: 13 timer PFO

Tid: 18. – 19. februar, 2017, kl 10 -17:30 begge dager

Sted: Gestaltsentrum, Bygdøy Allé 21, 5. etg, Oslo

Ledere: Elisabeth Eie og Sigrun Marie Skarsgard:

Begge er gestaltterapeuter/MNGF og NGF- godkjente veiledere

Pris: Kr 3800.

Et ikke refunderbart beløp på kr 1000 innbetales ved påmelding.

Restbeløp betales innen 5. februar. Kontonummer: 9722 54 51609

Påmelding: Elisabeth 92031805 / eeie@me.com eller

Sigrun Marie: 97734526 /gestaltsentrum@yahoo.no.