

Nærhet - Grenser - Livskraft

Kvinnegruppe - Gestaltterapi

I denne gruppen får du mulighet til å utforske deg selv og prøve ut nye handlingsmuligheter i samspill med andre. Under trygge forhold og fortrolighet jobber vi med temaer som nærhet, grenser, sensitivitet, sensualitet og livskraft. Vi lærer av hverandres erfaringer, opplever gjenkjennelse og får støtte.

Ved bruk av gestaltterapi, bevegelse, musikk og andre kreative uttrykk kan du styrke dine ressurser som kvinne og menneske.

Du velger selv hva du vil ta fram og jobbe med i gruppen.

Deltakelse på kurset krever ingen forkunnskaper.

“Sisters are doin` it for themselves” Eurythmics

6 kvelder à 3 timer: Torsdag 12. mars, 19. mars, 26. mars, 2. april, 16. april, 23. April kl. 18-21

Pris: 3500,- Maks 10 deltagere

Sted: Monolitveien 12 (Smestad i Oslo)



Hovedleder: Birgitte Gjestvang (f. 1961). Gestaltterapeut (MNGF) med master i psykologi fra Universitetet i Oslo (UiO). Arbeider som høyskolelektor ved Norsk Gestaltinstitutt og som individual, par og gruppeterapeut. Hun har også mange års erfaring med mindfulness og videreutdanning innen kropporientert terapi. Gjestvang er medforfatter av «Ung Sorg» (Aschehoug) og har også jobbet som journalist og leder i NRK.

Assistent: Victoria Dahr (f. 1963) er utdannet innen holistisk bodywork og gir sesjoner i dette. I tillegg er hun kokk og bedriftsøkonom. Hun holder samtalekvelder for par, leder internasjonale kvinnegrupper på skype og har mange års erfaring fra tantra.

Påmelding: bir-gjes@online.no, 415 67 807 eller victoria.dahr@gmail.com, 414 00 645, og ved innbetaling av depositum kr. 1000,- (ref. ikke)

Godkjennes også som timer i studiet ved Norsk Gestaltinstitutt, Høyskole.