



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

Max 12 deltagere
13 timer PFO

Lørdag 15. og søndag 16. febr.
begge dager 10.00 - 17.30
hos GESTALT SENTRUM
på loftet i Bygdøy Allé 21.

Pris: Kr. 3950,-
Et ikke refunderbart beløp
på kr. 1000,- innbetales ved
påmelding. Restbeløp innen
1. Februar 2020.
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 **BEVEGELSESDIMENSJONENE**:

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.

Alle beveger vi oss tredimensjonalt. 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

