



## GESTALT SENTRUM

Er du gestaltterapeut,  
gestaltcoach eller  
gestaltstudent?

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

13 timer PFO

Lørdag 6. og søndag 7. nov  
begge dager 10.00 - 17.30  
hos GESTALT SENTRUM i OSLO

Pris: Kr. 4000,-

Et ikke refunderbart beløp  
på kr. 1000,- innbetales ved  
påmelding. Restbeløp innen  
19. oktober.

Kt.nr. 97225451609.

# NY WORKSHOP SANSBAR og SANSEVAR i bunn og grunn

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 er temaet de seks GRUNNLEGGENDE BEVEGELSENE:

1. Å GI DEG HEN OG TA I MOT STØTTE (yielding).
2. Å SKYVE I MOT (pushing).
3. Å SØKE / REKKE / STREKKE DEG UT TIL EN ANNEN ELLER ANNET (reaching).
4. Å GRIPE / BEGRIPE (grasping).
5. Å TREKKE TIL DEG / TILTREKKE (pulling).
6. Å GI SLIPP (releasing)

Workshopen er basert på nonverbale, relasjonelle og opplevelsesorienterte øvelser, designet for å øke awareness på disse grunnleggende bevegelsene som mennesker utvikler i første leveår i samspill med omsorgspersoner, og videreutvikler i relasjoner gjennom resten av livet.

Alt utvikles og innvikles i relasjon: Vi skaper og skapes - former og formes - kontinuerlig i samspill med våre omgivelser.

Grunnleggende bevegelser er fundamentet i alt samspill, enten det er mellom klient og terapeut, i parforhold, mellom foreldre og barn, i arbeidslivet eller i andre relasjoner.

Med andre ord er grunnleggende bevegelser grobunn for all annen utvikling og fungering, nonverbalt og verbalt, psykisk, fysisk, kognitivt og sosialt, m.m.

Grunnleggende bevegelser fører med seg kontaktopplevelser og mening, og innebærer et kraftfullt og naturgitt vekstpotensiale i terapirommet og livet forøvrig.

Workshopen 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

