



# 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 5. og søndag 6. febr.

begge dager 10.00 - 17.30  
hos SENTER FOR RELASJON OG  
ENDRING, Nobels gt. 16 A

Pris: Kr. 4000,-

Et ikke refunderbart beløp  
på kr. 1000,- innbetales ved  
påmelding. Restbeløp innen  
20. januar 2022.  
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.

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](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

