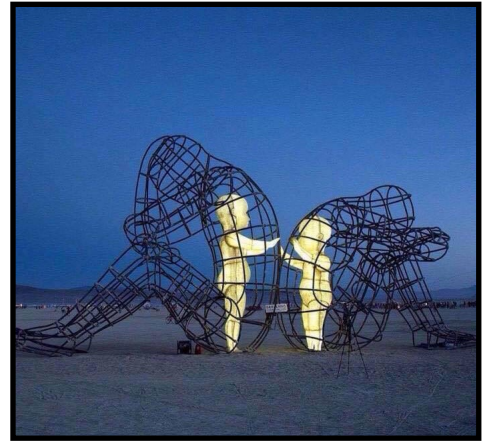


SANSBAR og SANSEVAR i bunn og grunn



Helgeworkshop eller
gruppe over tid



Gestaltterapeut Sigrun Marie Skarsgard inviterer til gestaltlek og utforskning, spesielt inspirert av etterutdanninger med Ruella Frank, Ph.D., i gestaltbasert Developmental Somatic Psychotherapy og James Kepner, Ph.D., i Gestalt Body Process Psychotherapy.

Denne gangen utforskes 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 annen eller annet (reaching).
4. Å gripe / begripe (grasping)
5. Å trekke til deg / tiltrekke (pulling)
6. Å gi slipp (releasing).

Grappa er basert på utforskning av nonverbale, relasjonelle og opplevelsesorienterte øvelser. Øvelsene er designet for å øke varhet på disse grunnleggende bevegelsene som babyer spesielt utvikler i samspill med omsorgspersoner i første leveår og videreutvikler i relasjoner gjennom resten av livet. Bevegelsene er grobunn for all annen utvikling og fundamentalt i alt samspill, enten det er mellom klient og terapeut, i parforhold, mellom foreldre og barn, i arbeidsliv, vennskap eller i andre relasjoner.

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

Alt utvikles og innvikles i relasjon. Vi skaper og skapes, former og formes, sårer og såres, «vondter» og «vondtes», heler og heles kontinuerlig i bevegelig samspill med våre omgivelser.

Sansbar og sansevar i bunn og grunn, er ett av kursene i Sansbar og Sansevar-triologien. De to andre er:

- Sansbar og sansevar i dansen mellom nærhet og avstand, om bevegelsesdimensjoner
- Sansbar og sansevar, dine kvaliteter og ditt repertoar, om bevegelseskvaliteter.

Er du gestaltterapeut,
gestaltcoach eller
gestaltstudent?

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

Sted:
«Småbruket Sansibar»
i Bygdøy allé 21, Oslo

PFO, Kat B

For info / påmelding:

gestaltsentrum@yahoo.no

Tlf. 977 34 526

www.gestaltsentrum.com

Sigrun Marie er en erfaren gestaltterapeut,
veileder, coach og kursholder.

M.Sc, MNGF, MGPO

NGF og FO-godkjent veileder

Hun er også utdannet familieterapeut og klinisk sosionom

«The mind is like the wind and the body like the sand;
if you want to know how the wind is blowing, you can look at the sand.»

Bonnie Bainbridge Cohen