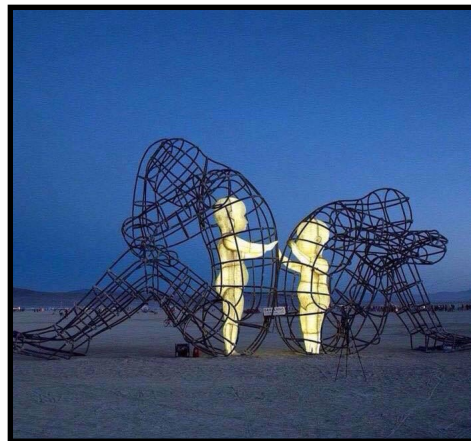


# SANSBAR og SANSEVAR,

## dine kvaliteter og ditt repertoar



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.

**Hvordan vi bruker bevegelses-kvaliteter**, er tema denne gang:

- bundet / fri
- lav/høy intensitet
- brå / gradvis
- jevn / varierende

Kurset baseres på utforskning av nonverbale, opplevelsesorienterte øvelser i relasjon. Øvelsene er designet for å øke varhet på dette bevegelsesrepertoaret vi delvis er født med og spesielt utvikler i samspill med omsorgspersoner i tidlige leveår, og videreutvikler i relasjoner gjennom resten av livet.

Bevegelser er grobunn for all annen utvikling og fundamentalt i alt samspill, enten det er mellom klient og terapeut, i parforhold, mellom foreldre og barn eller i andre relasjoner.

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

Med andre ord: Utforskning av bevegelseskvalitetene dine i relasjon, gir bevisstgjøring på det repertoaret du alt har og derfra utvidelse av ditt psykofysiske repertoar i samspill.

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, dine kvaliteter og ditt repertoar», er ett av kursene i **Sansbar og Sansevar-triologien**.

De to andre kursene er:

- «Sansbar og sansevar i bunn og grunn», om grunnleggende bevegelser.
- «Sansbar og sansevar i dansen mellom nærhet og avstand», om bevegelsesdimensjonene.

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?

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

PFO, Kat B

For info / påmelding:

[gestaltsentrum@yahoo.no](mailto:gestaltsentrum@yahoo.no)

Tlf. 977 34 526

[www.gestaltsentrum.com](http://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