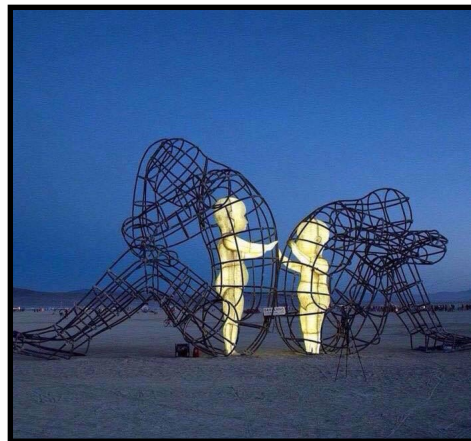


SANSBAR og SANSEVAR

på lengre oppdagelsesreise



Kursgruppe over tid



Gestaltterapeut Sigrun Marie Skarsgard

- inviterer til «sansbar og sansevar»-utforskning og læring i mindre grupper over tid, spesielt inspirert av etterutdanninger med Ruella Frank, Ph.D., i gestaltbasert Developmental Somatic Psychotherapy og James Kepner, Ph.D., i Gestalt Body Process Psychotherapy.

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

I gruppa får du utforske «HVA» du gjør og «HVOR» og «HVORDAN»:

«Hva» er de grunnleggende bevegelsene: Å gi deg hen / ta i mot støtte, å skyve i mot, å søke / rekke / strekke deg ut til en annen eller annet, å gripe / begripe, å trekke til deg / tiltrekke og å gi slipp.

«HVOR» er hvilke dimensjoner / retninger / plan du beveger deg og «HVORDAN» er med hvilke kvaliteter: Bundet og fri, med høy og lav intensitet, brått og gradvis, jevnt og varierende.

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

Nonverbal kommunikasjon er bevegelser. Det heter seg at 80-90 % av kommunikasjon er nonverbal. Det er nonverbal kommunikasjon som påvirker oss mest og bærer med seg det største potensialet, men som de fleste av oss paradoksalt er minst bevisste på.

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.

Jeg holder også andre kurs / grupper: Mat, kropp og følelser. Å leve med smerter, utmattelse og stress. Sansbar og sansevar-triologien: «I bunn og grunn». I dansen mellom nærhet og avstand. Dine kvaliteter og ditt repertoar

Sigrun Marie er en erfaren gestaltterapeut,

veileder, coach og kursholder.

M.Sc, MNGF, MGPO

NGF og FO-godkjent veileder

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?

28 timer PFO, kat B

3,5 timer 8 ganger, Kr. 7600,-

Småbruket Sansibar

Bygdøy Allé 21

gestaltsentrum@yahoo.no

Tlf. 977 34 526

www.gestaltsentrum.com

«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

