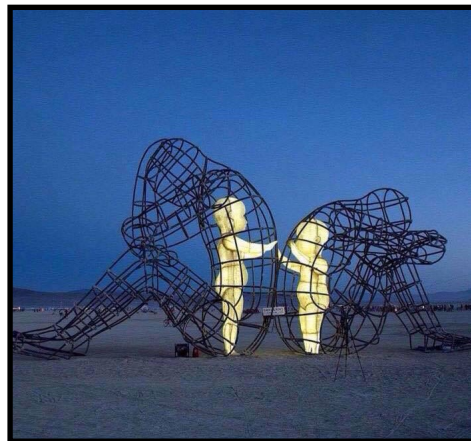


SANSBAR og SANSEVAR

i dansen mellom nærhet og avstand



Helgeworkshop
12. og 13 oktober



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.

BEVEGELSESDIMENSJONENE er tema denne gang:

- **Horisontal dimensjon:** Sidelengs og rotering, spredning og sammentrekning, breiing og smalning. Nøkkelord: Utforskning, næring av kommunikasjon, flyt og sensualitet, fundament for å gi og få, godta og avslå. Dominerende første leveår.
- **Vertikal dimensjon:** Oppover og nedover, lengding og korting. Nøkkelord: Intensjon, valg, sammenheng, klarhet, differensiering. Dominerende andre leveår.
- **Sagital dimensjon:** Framover og bakover, buling og hulning. Nøkkelord: Ut på eventyr, gjennomføring, tid, effektivitet mot tilfredsstillelse 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 dimensjoner som vårt vanemessige, foretrukne repertoar.

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, i arbeidsliv eller i andre relasjoner.

Bevegelsene i de ulike dimensjonene 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 søres, «vondtes» og «vondtes», heler og heles kontinuerlig i bevegelig samspill med våre omgivelser.

Sansbar og sansevar i dansen mellom nærhet og avstand, er ett av kursene i Sansbar og Sansevar-trilogien.

Er du gestaltterapeut, gestaltcoach eller gestaltstudent?

Har du lyst til å videreutvikle 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?

Lørdag 12. og søndag 13.okt
Begge dager 10.00-17.30
På «Småbruket Sansibar»
i Bygdøy allé 21, Oslo
Pris 4000,-
13 timer PFO

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