

# Fyraftensworkshops april, maj, juni og juli 2015

V/ par - og psykoterapeut Gitte Olesen - mobil 41984048

## **Mandag d. 27/4 kl. 16.00 – 18.00. Siger du JA til lidt for meget?**

Om stress, behov og sunde grænser.

Oplæg v. Par - og Psykoterapeut Gitte Olesen.

Fælles snak og terapeutisk øvelse.

Formål: at blive bevidst om behov og grænser som kropslige sansninger.

Blegdamsvej 112A, Kbh Ø, Pris: 175 kr i døren. (evt mobilepay)

## **Torsdag d. 7/5 kl. 16.30 - 18.30. Hvad ønsker du dig virkelig af livet?**

Om Ønsket, Nu og Vejen derhen.

Oplæg v. Par - og Psykoterapeut Gitte Olesen.

Fælles snak og terapeutisk øvelse.

Formål: at blive bevidst om forhindringer og muligheder, og tænde op under kreativiteten.

Blegdamsvej 112A, Kbh Ø, Pris: 175 kr i døren. (evt mobilepay)

## **Onsdag d. 3/6 kl. 16.30 - 18.30. Kikser kommunikationen i svære relationer?**

Om kraftfuld kommunikation fra hjertet.

Oplæg v. Par - og Psykoterapeut Gitte Olesen.

Terapeutisk øvelse med Dramatrekantens Arketyper.

Formål: at blive bevidst om egne roller og ansvar, og frigøre handlemuligheder.

Blegdamsvej 112A, Kbh Ø, Pris: 175 kr i døren. (evt Mobilepay)

## **Onsdag d. 17/6 kl. 16.30 - 18.30. Hvad er spiritualitet - og hvad kan vi bruge det til?**

Om spirituel udvikling, fremfor spirituelle oplevelser.

Oplæg v. Par - og Psykoterapeut Gitte Olesen.

Meditativ nærværsøvelse.

Formål: at blive bevidst om "kanten" mellem ego og essens.

Blegdamsvej 112A, Kbh Ø, Pris: 175 kr i døren. (evt mobilepay)

Bemærk: Følgende to sommerworkshop er i Tisvildeleje og kræver tilmelding. Det foregår udendørs med havudsigt hvis vejret tillader det.

## **Lørdag 4/7 kl. 13.00 - 17.00. Shamanistisk Drømmecirkel.**

Med udsigt over havet laver vi en matrix hvor vi drømmer med på hinandens drømme, og lader gruppefeltet udfolde forskellige betydninger af drømmenes symboler. Hvis der er tid, laver vi endnu en proces, hvor vi bruger hinanden til at udspille drømmenes roller og symboler.

Formål: at blive bevidst om udviklingsmuligheder gennem drømmens budskaber.

Medbring evt badetøj til pausen eller aftendukket.

Der serveres frisk frugt og kolde drikke.

Hyrdebakken, plænen. Udendørs Sommerworkshop i Tisvildeleje.

Pris: 375 kr. Tilmelding og mobilepay på 4198 4048

## **Ons d. 15/7 kl. 13.00 - 17.00. Træn din intuitive evne til at mærke din egen og andres tilstand.**

Meditativ/ intuitiv træning i at sanse specifikke livsområder gennem chakrasystemet.

Denne dag med udgangspunkt i rod - og harachakra-temaer.

Formål: at fintune et sansemæssigt værktøj til støtte i egen og andres udviklingsmuligheder.

Medbring evt badetøj til pausen eller en aftendukket.

Der serveres frisk frugt og kolde drikke.

Hyrdebakken, plænen. Udendørs Sommerworkshop i Tisvildeleje.

Pris: 375 kr. Tilmelding og mobilepay på 4148 4048