

Ansvarlig underviser/coach er gestalt psykoterapeut Søren Ewans Porting med mere end 30 års erfaring i gestalt arbejde. Han er certificeret ved GIS-international. Medunderviser er Anita Strandmark, som er en erfaren CHAI-certificeret kropsterapeut og tantrabehandler.

Vi tilpasser undervisnings sproget bedst muligt til vores kursister (dansk, svensk og eventuelt engelsk).

Kurset henvender sig bredt til voksne mennesker med behov for og lyst til at udforske sig selv og egne ressourcer uanset baggrund, uddannelse eller position. Kurset er stærkt personligt involverende og netop derfor meget berigende for livskvaliteten.



Vi har lejet et stort sommerhus i Nordsjælland med masser af plads og mulighed for frisk luft, samt gode vandre-, løbeture samt andre oplevelser. Et ideelt sted til fordybelse, udfoldelse og udvikling.

Kursusdatoer for APS 29:

Mandag d. 12. juni kl. 9 – fredag d. 16. juni kl. 13:00 2023.

Kursusafgiften er DKK 10.750 inkl. ophold og måltider (drikkevarer er undtaget). For organisationer inkluderes moms.

Autenticitet, Passion og Selværd

Intensiv udvikling af dit potentiale





- **Øg livsgejsten, energien og vovemodet i livet!**
- **Få mere overskud til arbejde – og til at holde fri!**
- **Styrk din evne til kontakt, nærvær, grænser - og skab fred indeni!**
- **Stop din stressmekanisme - Tag din kraft tilbage fra det, som dræner!**

Dette og mere til vil du kunne opnå gennem 5 dages intens fordybelse i din personlige autenticitet, passion og selvværd.

Vi har så utroligt meget uforløst potentiale i os, som vi ikke engang er klar over. Potentialet er begrænset af opvækst, livsomstændigheder, automatik og vaner. Det at forløse potentialet er et livgivende eventyr, der styrker meningen i livet og vovemodet til at føle mere, og dermed evnen til at turde leve med større intensitet.

Udvikl eller styrk dig selv på de områder, der er relevante for dig:

Nærvær	Skarphed	Kreativitet	Tilfredshed
Intuition	Grænser	Innovation	Trivsel
Kontakt	Konfrontation	Nysgerrighed	Nydelse
Intimitet	Tydelighed	Udforskning	Overskud
Empati	Gennemslagskraft	Frækhed	Væren i nuet
Modtagelighed	Handlekraft	Lethed og Leg	Begejstring
Engagement	Beslutsomhed	Risikovillighed	Hvilen i sig selv

Jo mere du bruger hele paletten af din personlighed, jo mere energi og overskud får du og opnår dermed både skarpere sanser, stærkere situationsfornemmelse, større følelsesregister, bedre påvirkning af din situation, øget perspektiv og markant forøgelse af trivsel og resultater.



Undervisningsformen er meget varieret, og består blandt andet af tematiserende undervisning, øvelser, fordybende dialoger, kreative udfordringer, integration af krop og sind, anvendelse af de smukke omgivelser, personlig refleksion i mindre grupper. Max. deltagerantal er 8 personer.

Vi arbejder med gestaltterapeutiske principper og metoder. Gestaltmetodikken er en eksistentiel psykodynamisk tilgang, der tilbyder en vidunderligt positiv indgangsvinkel til livet og den bredere verden omkring os. Gestalt beskæftiger sig med hele personen og opmuntrer balance mellem krop, følelser, intellekt, ånd og forestillingsevne. I Gestalt findes en klar forståelse af at mennesket uundgåeligt er forbundet med sine omgivelser. Omgivelser man både påvirker og påvirkes af, og det samspil skaber konteksten vi lever og interagerer i.

Gestalt tilgangen er typisk levende, kreativ, interaktiv og eksperimenterende - og fokuserer altid på **Her og Nu**.