

Seksualitet og kunstterapi.



Kursusaftner i Bittes Galleri, hvor du får mulighed for at at fordybe dig i din egen seksualitet gennem inspirerende oplæg, kunstterapeutiske øvelser og meditation ved psykoterapeut og sexologistuderende Charlotte Sandfeld og kunstterapeutstuderende Berit Nylund.

Den seksuelle energi er en kerne kvalitet ved menneskelivet. Den er grundlaget for livets videreførelse. Den er en del af kærligheden mellem mand og kvinde og kan give os dyb kontakt og glæde i samværet med et andet menneske. Den er samtidig en skrøbelig kvalitet. Det viser sig ved at seksualiteten ofte er det første, der bliver ramt, når der sker noget i vores liv, der bringer os uden for os selv.

At arbejde med sin egen seksualitet kan være nøglen til en mere umiddelbar kontakt til det "instinktive" drive i kroppen.

Det kan give adgang til vores indre livskraft og kreativitet. Seksualitet handler om meget andet end konkrete seksuelle aktiviteter. Det handler i høj grad om, hvordan vi forvalter den mulighed, at vi kan "gå" efter noget, bede om noget... og sige nej til noget. Hvordan forvalter vi de signaler kroppen giver os? Hvordan forvalter vi ærligheden overfor os selv og over for den person vi deler vores liv med? Mange mennesker mærker det tydeligst i parforholdet eller i savnet af et parforhold. Hvad enten vi har en partner eller ej, er det ofte her, i kærligheds- og seksuallivet, at problemerne med initiativ, livskraft og indre retning viser sig.

"Det blot at kunne være i verden, ikke at skulle skjule sig eller prøve at være noget andet en det, man nu engang er - er den største lykke, der kan overgå et menneske"

D. 28/4-2011

Introduktion til kursusafterne ved Charlotte og Berit.

Din seksualitets histories og dens betydning.

Den seksuelle livslineje – kunstterapeutisk øvelse.

Kaffepause.

Samtale i forhold til øvelsen.

Meditation.

D. 12/5-2011

De maskuline og feminine energiers kraft.

Kunstterapeutisk øvelse. Den indre mand/kvinde.

Kaffepause

Samtale i forhold til øvelsen.

Meditation.

D. 19/5-2011

Den indre længsel efter kærlighed, frihed og glæde i egen seksualitet.

Kunstterapeutisk øvelse med fokus på følelser i kroppen.

Kaffepause.

Samtale i forhold til øvelsen.

Meditation.

Afslutning/evaluering.

Dato: D. 28/4 – D. 12/5 – D. 19/5

Sted: Bittes Galleri, Torvet 20, 6760 Ribe

Tid :18.30-22.00

Pris : 500,- pr. gang.

Frist for tilmelding: D. 11/4-2011 på 75424488, mobil 22822957 eller www.livskompetence.com