



# FÖRELÄSNING!

## GESTALTTERAPI, VAD INNEBÄR DET?

Under kvällen ges en kortare introduktion till gestaltterapiens ursprung och vad det innebär att gå i denna terapiform. Deltagarna ges chansen att stanna upp och reflektera över och samtala runt vad som är viktigt i livet. Vi gör också några enklare övningar tillsammans.

Vem blir jag i mötet med andra? Vi undersöker tillsammans hur kontakt skapas och när den uteblir. I gestaltterapi utgår vi från mötet i stunden och det som uppstår i rummet.

**Helena Mering** är diplomerad gestaltterapeut med bakgrund inom musik och teater.

**Gestaltterapeuten utgår ifrån att varje människa gör så gott hon kan i varje ögonblick. Det existentiella perspektivet är centralt.**

---

### Var?

**Aktivitetshuset i Hammarkullen  
Bredfjällsgatan  
36-38, ingång G,  
vetter mot  
Hammarkulle-  
stationen**

---

### När?

**18 februari  
kl. 19:00-21:00**

### Kostnad:

**Fredens Hus bjuder!**

### FREDENS HUS GÖTEBORG

Aktivitetshuset i  
Hammarkullen

Bredfjällsgatan 36

42435 Angered

[www.fredenshusgoteborg.se](http://www.fredenshusgoteborg.se)