

[Se nyhedsbrevet i en bedre version...](#)



2011 gode råd til din mentale balance

Kære læser,

Okay, indrømmet - det er jo mere end hvad jeg kan levere i eet nyhedsbrev.

Jeg håber, at du er kommet godt ind i det nye år. Jeg selv havde en skøn jul og nytår, omend Bambi her havde været på gratis og forstuvet foden. Min ældste datter og svigersøn flyttede desuden hjemmefra og min kat døde af samme nyresygdom som dens søster. Så nu står huset og verden mere åben.

Dagens gode råd til den mentale balance må blive: **Brug din fridag til at opsøge en smuk oplevelse.**

Vores mentale balance har en sammenhæng med sanseapparatet. Når vi føler os tryk og enten ser på, hører eller mærker noget smukt og dejligt, så regulerer nervesystemet sig ind i balance.

Det har for eksempel for en afbalancerende effekt at få to dages solskin, eller at se på for eksempel havet, skoven, bjergene. Det er som om der sker noget inden i een, noget falder på

[HENT DEN NYE BROCHURE](#)



Imago Weekend Workshop
for Par & Personlig
Udviklingsgruppe med
Gitte Sander i 2011



[Weekend Workshop for Par \(link\)](#)

12. -13. februar

9. -10. april

10. -11. september

5. - 6. november

[Personlig](#)

plads. En ro. Eller varme. Tænk iøvrigt på hvad et varmt bad kan gøre på en kold dag. Eller et koldt bad på en varm dag. Et stykke yndlingsmusik. Et bål eller en pejls.

Der er så meget smukt de fleste steder, hvis vi åbner øjnene for det. Når vi virkelig åbner sanseapparatet i det der kaldes mindfulness, flow og 'being in the now' og hvad ved jeg, kan selv en rengøring give glæde og velbehag. Glæden ved et ryddet køkkenbord eller fliser uden ukrudt. Lyder jeg nu som min mor?

Anyway, det er videnskabeligt bekræftet at det for eksempel kan skabe balance at lytte til et smukt stykke musik. Det er iøvrigt også bekræftet at vi søger hen imod smukke ansigter! Der er lavet forsøg over at vi tillægger smukke mennesker bedre karakteregenskaber. Vi stoler mere på dem, tror i mindre grad at de lyver eller er har dårlige bagtanker. Hvilket nok langtfra svarer til virkeligheden! - Men det skal vi nok gå let henover, for hver er jo salig i sin tro.

Nå. Men: Opsøg en god sanseoplevelse. Noget der gør dig glad. Noget du ved, der gør dig rolig og afbalanceret. Eller noget, der får dig til at le.

Og held og lykke med det!

Kh. fra Espana, adios amigos,
Gitte

PS. Jeg har ledige pladser på det [kommende parseminar d. 12.-13. februar](#), hvor psykolog Tescha Quist assisterer.

Udviklingsgruppe (link)

26.-27.marts

19.-20 november



D. 30.januar kl. 10-18
Stemme og livskraft
Workshop med AnnMari
Max Hansen, skuespiller og
gestaltterapeut

[Læs mere om stemmetræningsworkshoppen med AnnMari her...](#)

Individuelle sessions lørdag d.
29.januar i Vestergade.



Velkommen

Velkommen til to nye i huset:

Psykolog Lena Skaar og Psykolog
Rikke Skarum.

Januar

21.-22.januar

**Udviklingsgruppe for overvægtige m.
psykoterapeut MPF Lisbeth Baagø og
diætist Mette Merlin Husted.**

**Gruppe for dig, der synes du bruger alt for
meget energi på at tænke på mad, krop og
vægt.**

[Læs mere om gruppen her...](#)

D. 30. januar

**Stemmetrænings Workshop med
Skuespiller og Gestaltterapeut Anne
Marie Max Hansen**

**Læs mere om '[Stemme & Livskraft](#)' med
[AnnMari Max Hansen](#)**

Februar

12.-13.februar

**Parweekend med Psykoterapeut MPF
Gitte Sander**

**Læs mere om [Imago Weekend
Workshop for par](#)**

D. 21.februar, 14.marts og 4.april

**Tre aftener med lydmassage via
tibetanske syngeskåle
ved psykoterapeut, musiker og
musikpædagog
Anke Plato Christensen.**

[Læs mere om kurset her...](#)

Marts

26.-27.marts



**Tre gange en mandag aften
med afspænding og
fordybelse fra 21.februar
Lydmassage med Anke
Plato Christensen**

Anke Plato er psykoterapeut
og sandplayterapeut, samt
konservatorieuddannet
musiker og musikpædagog.
I denne lille gruppe arbejdes
der med lyd fra tibetanske
syngeskåle, som forplanter sig
som vibrationer ind i kroppen.

[Læs mere om gruppen og meld
dig til her...](#)



**"Indret dit
kærlighedshjørne med
Feng Shui" foredrag
v./Kirsten Teichert, Feng
Shui konsulent,
ergoterapeut**

Kirsten Teichert fra

**Personlig Udviklingsgruppe
med Psykoterapeut MPF Gitte Sander**
[Personlig Udviklingsgruppe](#)

28.marts

**Foredrag 'Videnskabsteori -
Fænomenologi og Psykoterapi' med
Psykoterapeut MPF, Cand.jur. Erik
B.Smith**

**Arrangør: [Psykoterapeutforeningen.](#)
[Læs mere her...](#)**

April

9. - 10. april

[Imago Weekend Workshop for Par](#)

14. april

**Foredrag med ledende ergoterapeut
Kirsten Teichert, Helseinstituttet:
'Indret dit kærlighedshjørne med Feng
Shui'.**

Juni

6. juni

**Foredrag: 'Skriv en hjemmeside' m.
psykoterapeut og journalist Nils Lind.
Arrangør: Psykoterapeutforeningen**

September

6. september

**Netværksmøde i
Psykoterapeutforeningen
'Familieopstillinger' med cand.psyk.
MPF Lone Paavig
[Læs mere her](#)**

10.-11. september

[Imago Weekend Workshop for Par](#)

November

5.-6.november

[Imago Weekend Workshop for Par](#)

19.-20.november

[Personlig Udviklingsgruppe](#)

Helseinstituttet i Nyborg
holder foredrag d. 14. april
kl.19,om hvordan vi kan
indrette hjemmet, så det
understøtter kærligheden -
både hvis man er i et
parforhold eller ønsker at
tiltrække en partner.

[Læs mere om foredraget her...](#)

**Imago Center Fyn ApS · Klinik for Psykoterapi og Parterapi · Vestergade
38, 2.th. · 5000 Odense C**

Tlf. +45 5132 1049 mail@gittesander.dkwww.gittesander.dk



[Afmeld Nyhedsbrev](#)