

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



10 gode råd til hvad du kan gøre

Kære læser,

Jeg har haft den store glæde at besøge min gode ven Kirsten på [Helseinstituttet i Nyborg](#) og holde foredrag om stress i parforholdet, for en dejlig gruppe, hvor de fleste var par!

Der var en forespørgsel på om jeg ville lægge min liste med 10 gode råd til parforholdet ud på Nyhedsbrevet. Hermed et [link til mine handouts fra foredraget om 'Stress i parforholdet'](#) - de **10 gode råd** kommer til sidst.

Iøvrigt holder jeg foredraget i Vestergade i Odense d. 18.november kl.19.30. Og tager også gerne ud og holder det andre steder.

Jeg har **pr. 1. december et dejligt lokale ledigt til udlejning** lige ud til gågaden - og fuldtids. Så hvis du kender en læge, psykolog, fysioterapeut, massør eller lignende, der er interesseret, så er det LIGE nu og inden 1 uge-14 dage, at der er mulighed for at slå til.



Stemme og livskraft Workshop med AnnMari Max Hansen

AnnMari Max Hansen, skuespiller og gestaltterapeut kommer til Odense og holder workshop med stemmetræning på lørdag d. 6.november kl. 9-17. Det bliver rigtig sjovt - kommer du med?

Stemmen åbner op til store ressourser
- Når vi taler & synger med hele kroppen, er der ikke mere noget der er rigtigt eller forkert.

Velkommen til Annegrete Dall-Hansen, som er begyndt at tage klienter der bliver henvist til Imago Center Fyn, og som har mulighed for tilskud via en sundhedsforsikring: Annegrete er Autoriseret Psykolog, Imago Terapeut og arbejder iøvrigt i Familiehuset Vandværksvej.

Kh.
Gitte



Centrale rammer for dit kursus?

Med Franck A til den ene side, Magasin til den anden og Flakhaven mindre end et minuts gang væk, bliver det ikke meget mere centralt. Desuden er her hyggeligt. Hvis det er elementer, der også tæller for afviklingen af dit kursus, så kontakt os her på Imago Center Fyn og forhør dig om mulighederne. Det gjorde Alice Agerholm, Lise Søllested og Eva Nibe, da de stod for et kursus for ledige i Odense Kommune. Om det gik godt...**JEES!**

Så er vi 100 % til stede i nuet, og vi frisætter store mængder tilbageholdt energi. Vi åbner for et lager af livskraft og glæde.

Stemmen fører os ind til vores inderste natur, der hvor vi finder fred med hvem vi er, der hvor vi mærker vores naturlige autoritet.

Stemmen afslører/fortæller, hvordan vi har det. Det er altafgørende, hvordan vi kommunikerer vores budskaber ud til andre. Det handler om stemmeføring, kropsholdning - toneleje og retorik.

Er din stemme hæs, ru, svag, skinger eller knækker den? Du kan arbejde med stemmen, så den bliver en integreret del af dig. at blive bevidst om vores kommunikation med andre kan forbedre vores forhold til familie, venner og kolleger.

Der er mange vigtige informationer at hente ved at lytte til hinandens stemme og krop.

Læs mere om
workshoppen med



Stress i parforholdet

Foredrag med Gitte Sander

Spændende foredrag i Odense - om det der stresser os i vores parforhold – og om hvad vi kan gøre ved det!

Mange sygdomsmeldinger fra arbejdet bunder i stress i parforholdet. Ikke fordi vi har forkerte partnere, men fordi der er noget i parforholdet og kærligheden, der kan være rigtig stressende.

Parforholdet er den mest betydningsfulde relation vi har, og konflikterne er en gentagelse af noget, vi har oplevet tidligere, men endnu ikke har fået løst. I sidste ende er der fare for at parforholdet ligger gispende med et kronisk post traumatisk stress-syndrom og beder om kunstigt åndedræt, medmindre vi gør noget ved det i tide.

Du vil høre om den neurologiske baggrund for stress-reaktionerne i parforholdet, og få tips til at komme ned i gear og

AnnMari her, der kan stadig knibes en enkelt ind...

tilmelding til

mail@gittesander.dk



Imago Weekend Workshop for Par

På en Imago Parweekend træner vi Imago-Dialogen, som er en metode for mennesker, der gerne vil øge deres evne til faktisk at høre præcist hvad andre mennesker (og ikke mindst partneren) siger, og hvad der egentlig ligger bagved ordene. At lytte dybere.

Vi arbejder med at lave en egentlig transformation i parforholdet, et vendepunkt, hen imod ikke kun at tale, men også at handle.

Velkommen på

konstruere gode betingelser for en kærlig fremtid med partneren. Hvordan enkle elementer kan lede dig fra konflikter og ind i en bedre kontakt med partneren - og med andre.

Træk meget gerne din partner med til dette foredrag!

Torsdag d. 18. November kl. 19.30

Sted: **Imago Center Fyn**, Vestergade 38,
2.th., 5000 **OdenseC**.

Tilmelding til mail@gittesander.dk

Pris: 100 kr. pr. deltager.

[Hent og Print opslaget ud her...](#)

[Næste parweekend](#)
[d. 20.-21. november,](#)
[læs mere 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](#)