

Namn Madelene Andersson
Mottagning Fredagar på Maria Prästgårdsgata i
stockholm
Språk Svenska
Mailadress froken_andersson@hotmail.com
Mobil 0706-079 890



Känner du dig nedstämd eller orolig? Har du relationer som skaver, eller märker du att du ofta fastnar i mönster du vill ändra på? Kanske vill du utvecklas men känner dig osäker på hur du ska ta nästa steg. Gestaltterapi erbjuder en möjlighet att utforska dessa och andra frågor och hitta nya vägar framåt – i en trygg och stöttande miljö.

Gestaltterapi utgår från idén att tidigare erfarenheter kan leda till känslor och invanda mönster som kan påverka dina val, hur du mår och dina relationer här och nu. Genom att utforska och uppleva dessa mönster i terapirummet skapas möjlighet till mer medvetna val och nya sätt att möta livets utmaningar.

I gestaltterapi är relationen mellan terapeut och klient viktig. I en trygg miljö fokuserar vi på att öka din medvetenhet om vad som sker här och nu – i dina känslor, tankar, beteenden och kroppsliga förnimmelser. Kroppen ses som en viktig del av helheten, ofta bär den på berättelser och insikter som orden inte alltid når. Som terapeut är jag här för att stödja dig i att själv upptäcka vad du behöver för att hitta en väg framåt, snarare än att ge färdiga lösningar.

Varmt välkommen att kontakta mig för att få veta mer och för att boka ett första samtal!