

Varmt välkommen!

Tillsammans möts vi i ett gestaltterapeutiskt samtal. Vi möts som två jämställda individer och utforskar hur du har det, just nu. Fokus kommer att vara på dig och det du upplever. Vi formar och formas hela tiden i relation till varandra och för att öka rörligheten och göra medvetna val i kontakten med andra är kroppslig awareness i fokus.

Gestaltterapi kan hjälpa dig att hantera ångest, depression, låg självkänsla, relationsproblem och stress. Om du har svårt att formulera dina behov i stunden kan vi utforska det närmare i terapin. Min önskan är att vara ett tillräckligt stöd för dig så att förändring kan ske i dig och ge upphov till nya upplevelser och ökad rörlighet för dig.

Välkommen att kontakta mig för ett första samtal.