

Livet bjuder på både glädje och utmaningar, och det är helt normalt att ibland känna behov av extra stöd. Om du är intresserad av att utforska nya perspektiv på din tillvaro och vägar för att leva mer fullt ut, så är jag här för att hjälpa dig. Tillsammans kan vi skapa en trygg och stödjande miljö där vi utforskar dina känslor, behov och gränser.



Jag är för närvarande under utbildning till gestaltterapeut och erbjuder terapi till ett reducerat pris.

Gestaltterapi är en relationell terapiform som betonar vikten av relationen mellan oss. Gestaltterapi fokuserar på här och nu – på att öka vår medvetenhet om oss själva och hur vi interagerar med världen omkring oss. Här utgår vi från att vår identitet formas i samspel med andra, och att vi kan förstå oss själva bättre genom att se på vårt sammanhang och våra relationer. Med en holistisk syn på människan, där kropp, själ, tankar och känslor är oskiljaktiga, ser vi hur alla delar av vårt mående samverkar och skapar en större helhet.

Fördelarna med gestaltterapi

- Ökad medvetenhet om dig själv
- Förbättrade relationer
- Förmåga att hantera känslor och stress

Gestaltterapi handlar inte om att hitta rätt svar, utan om att lära känna dig själv på djupet. Är det något för dig?

Jag välkomnar dig att boka en tid med mig på fredagar i mina lokaler på Maria Prästgårdsgata 17. Pris: 550 kr/tim. Tveka inte att höra av dig om du har frågor!



Annika Hövik
073-712 49 32
hovik.annika@gmail.com