



## Bewegungstherapiegruppe

### «Von der Wahrnehmung zur Bewegung»

---

*«In der Balance des Körpers findet auch die Seele ihr Gleichgewicht. Zuletzt beginnen die Gedanken zu tanzen» Wilhelm Schmid, Philosoph*

Bewegungs- und Tanztherapie ist eine ganzheitliche Therapieform, die Körper, Seele und Geist miteinander verbindet.

Die Therapiegruppe beginnt jeweils mit Körperwahrnehmungsübungen. Danach werden unter Anleitung die Bewegungsmöglichkeiten ausprobiert. In einem nächsten Schritt gibt es die Gelegenheit, sich frei zu bewegen, sich auszudrücken und im Kontakt mit sich selbst zu sein.

Ein Austausch und die Reflexion über das Erlebte runden die Gruppentherapieabende ab.

#### Für wen?

Für Menschen, die ihren Körper und ihre Gefühle klarer und bewusster wahrnehmen möchten. Für Menschen, die ihr Selbstwertgefühl stärken und sich deutlicher ausdrücken wollen. Für Menschen, die beim Bewegen Kraft schöpfen. Für Menschen, die Freude am gemeinsamen Erleben in der Gruppe haben. Die Gruppenfähigkeit wird von der behandelnden Person oder Therese Bachmann vorgängig abgeklärt.

#### Wann und Wo?

Donnerstags von 10:15 bis 11:30 Uhr

Kunsttherapieraum, Ambulatorium Römerhof, Klosbachstrasse 110, 8032 Zürich

#### Leitung und Anmeldung?

Therese Bachmann, eidg. dipl. Bewegungs- und Tanztherapeutin

[th.bachmann@ambulatorium-roemerhof.ch](mailto:th.bachmann@ambulatorium-roemerhof.ch)

#### Was mitbringen?

Bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung, Noppensocken oder Gymnastikschlappen

#### Gruppengrösse und Dauer?

Kleingruppe von max. 4 Teilnehmenden. Bei Anmeldung verbindliche Teilnahme für 4 aufeinanderfolgende Gruppentermine. Eine erneute Anmeldung ist in Absprache möglich.

#### Kosten?

Abrechnung erfolgt über die Grundversicherung.