

Kosten

Die Leistungen werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen. Es ist eine ärztliche oder psychologische Zuweisung erforderlich.

Anmeldung und Kontakt

SRO AG

Psychiatrische Dienste

Aarwangenstrasse 20

4900 Langenthal

T 062 916 33 49

psychiatrie@sro.ch

Gemeinsam
gehen wir es an.

Bewegungstherapiegruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen



SRO AG
Spital Region Oberrargau
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal
T 062 916 31 31
info@sro.ch
www.sro.ch

Bewegungstherapie – den Körper stärken, wahrnehmen und erleben.



Liebe Patientin, lieber Patient

Möchten Sie sich mehr bewegen und einen besseren Zugang zu ihrem Körper finden? Können Sie dies aber nicht alleine umsetzen?

Viele Menschen mit einer psychischen Erkrankung erleben es als schwierig, sich regelmässig zu bewegen und den eigenen Körper und dessen Bedürfnisse wahrzunehmen. Mögliche Gründe dafür können Ängste, körperliche Beschwerden, ein Mangel an Kontakten oder ein verminderter Antrieb sein.

Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass Bewegung und die Erhöhung der Alltagsaktivitäten sich positiv auf das psychische Befinden auswirken und einen positiven Einfluss auf psychische Erkrankungen, chronische Schmerzen, Übergewicht und Diabetes haben.

Unsere Ziele

In der wöchentlich stattfindenden Bewegungstherapiegruppe bewegen wir uns draussen in der Natur. Ziel ist es, Ihre Alltagsaktivität zu erhöhen oder zu erhalten, Ihre Bewegungsfreude zu wecken, und Sie in einem achtsamen und fürsorglichen Umgang mit sich zu unterstützen. Dabei nutzen wir vielfältige Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannung, Achtsamkeit und das Gehen mit Stöcken. Das Unterwegssein in der Gruppe ermöglicht Ihnen zudem, sich dazugehörig zu erleben und sich je nach Bedürfnis einzubringen.

Zielgruppe

Männer und Frauen jeden Alters, die aufgrund ihrer psychischen Erkrankung ihre Alltagsaktivität einschränken, und die von den vielfältigen positiven Effekten von Bewegung und Körperwahrnehmung auf Körper und Psyche profitieren möchten. Die Übungen werden individuell auf die Leistungsfähigkeit angepasst.

Leitung

Die Gruppe wird von einer Bewegungstherapeutin und mit wechselnder Co-Leitung geführt.

Zeit/Dauer

1x pro Woche für 1 Std.

Der Einstieg in die Gruppe ist fortlaufend möglich und die Dauer der Teilnahme wird individuell vereinbart.

Ort

SRO AG

Psychiatrische Dienste

Aarwangenstrasse 20
4900 Langenthal

1. Obergeschoss, Bewegungsraum