

# «In Bewegung»

## Bewegungsgruppe drinnen und draussen

### Für wen ist dieses Angebot geeignet?

Die Gruppe ist für Patientinnen und Patienten geeignet, welche von einer psychotischen Erkrankung betroffen sind und sich gerne bewegen möchten. Sie ist auch für Menschen gedacht, die aufgrund ihrer Erkrankung nicht an einem öffentlichen Bewegungsprogramm teilnehmen können oder möchten.

### Das Therapieangebot

**Ort:**

Grundbacher-Turnhalle  
Burgstrasse 4, Thun

**Tag/Zeit:**

Donnerstag, 13.45—15.15 Uhr

**Leitung:**

Dagmar Amstutz, Bewegungstherapeutin  
Philipp Zürcher, Peer (Experte durch Erfahrung)

Ein „Hinein-Schupern“ ist jederzeit möglich. Vor Beginn der definitiven Teilnahme findet ein kurzes Vorgespräch statt.

### Gruppentherapieangebot

In der Gruppe können verschiedene Bewegungsformen und Übungsmöglichkeiten ausprobiert werden. Zum Beispiel in Form von Spielen, Dehn- und Kraftübungen, achtsamkeitsbasierten Bewegungsfolgen, Entspannungsübungen, Nordic Walking oder Circle Training. Das Bewegungsangebot kann somit sowohl draussen als auch drinnen stattfinden. Zugleich lernen Sie Trainingseinheiten kennen, die Sie alleine oder mit Freunden durchführen können.

Das Programm ist nicht anstrengend, es soll Freude machen und neue Energie schenken. Es soll u.a. dazu beitragen:

- Das Wohlbefinden zu steigern
- Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu fördern
- Das Selbstbewusstsein zu steigern
- Das Schlafverhalten zu verbessern
- Mit Stress besser umgehen können