
Psychomotorik – viel mehr als nur Bewegung

Eine Antwort in vielen Situationen

Schwierigkeiten, mit Gefühlen umzugehen, Entwicklungsauffälligkeiten, körperliches Unwohlsein, Bewegungsschwierigkeiten, Probleme, mit anderen in Kontakt zu treten usw. – die Psychomotorik bietet individuelle Hilfestellungen in vielen Situationen. Sie ist eine Chance, die Sie in jedem Lebensalter nutzen können!

Was ist Psychomotorik?

Die Psychomotoriktherapie eignet sich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die motorische oder emotionale Probleme, Verhaltensauffälligkeiten oder Schwierigkeiten in ihren Beziehungen zu anderen haben. Sie beobachtet die Beziehung zwischen Wahrnehmen, Fühlen und Denken und wie dies die körperliche Ebene – insbesondere die Bewegung – beeinflusst. Im Zentrum der Psychomotorik steht daher der bewegte Körper. Dabei behält die Psychomotorik aber stets den ganzen Menschen im Blick: Neben der körperlichen Ebene berücksichtigt sie auch die seelischen, sozialen und kulturellen Einflüsse, die eine Person prägen.

Was kann die Psychomotorik?

Die Psychomotorik fördert vorhandene Ressourcen und hilft den Menschen, den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Sie unterstützt insbesondere

- die motorische Geschicklichkeit,
- die Selbstständigkeit,
- die soziale Kompetenz,
- das Vertrauen in sich selbst und in andere,
- die Fähigkeit, das eigene Verhalten zu regulieren,
- das Gleichgewicht zwischen Körper- und Gefühlsebene sowie
- die Freude an der Bewegung.

Präventiv eingesetzt, kann die Psychomotorik die Lebensqualität verbessern und die individuelle Entwicklung bereits im frühen Kindesalter fördern.

Wer übernimmt die Kosten für Psychomotorik?

Die Kostenübernahme für Psychomotorik ist in den einzelnen Kantonen unterschiedlich geregelt. Am besten wenden Sie sich

- an die Kontaktperson von Psychomotorik Schweiz in Ihrem Kanton oder
- an die selbstständigen Psychomotoriktherapeutinnen oder -therapeuten in Ihrer Region.

Mehr Informationen finden Sie auch unter: www.psychomotorik-schweiz.ch

Psychomotorik Schweiz
Genfergasse 10
3011 Bern

Telefon 031 301 39 80
info@psychomotorik-schweiz.ch
www.psychomotorik-schweiz.ch