



BENIEUWD?

Op elke afdeling is er een psychomotorisch therapeut of bewegingstherapeut. Deze bieden sessies aan specifiek voor hun afdeling, maar ook voor verschillende afdelingen samen.

LOCATIE

Psychomotorische therapie kan op verschillende locaties plaatsvinden. Altijd in samenspraak met de psychomotorische therapeut of de bewegingstherapeut op je afdeling.

We beschikken over:

- een grote sporthal
- een relaxatieruimte
- een kleinere rustige zaal
- een fitnessruimte
- een prachtige groene buitenomgeving

Contactpersoon

016 45 28 26

marijke.raman@kamillus.broedersvanliefde.be



Zorggroep Sint-Kamillus
Krijkelberg 1, 3360 Bierbeek
016 45 26 11

 WWW.KAMILLUS.BE
 [SINTKAMILLUS](https://www.facebook.com/SINTKAMILLUS)



**Psychomotorische Therapie
& Bewegingstherapie**





WAT IS PSYCHOMOTORISCHE THERAPIE?

Bij psychomotorische therapie (PMT) gaan we uit van een wisselwerking tussen lichaam en geest. PMT is een non-verbale en ervaringsgerichte therapie.

Door te bewegen zorgen we ervoor dat je de mogelijkheden en beperkingen van je lichaam (beter) leert kennen en ook leert om hiermee om te gaan.

Daarnaast gebruiken we beweging en lichamelijkeheid om gevoelens en emoties vast te stellen en te leren uiten.

DOELSTELLINGEN

Op basis van jouw noden kunnen we samen met jou werken aan:

- omgaan met frustratie
- impulsen onder controle houden
- bewegen en gezond leven
- je bewust worden van de mogelijkheden en beperkingen van je lichaam
- emoties en gevoelens kunnen uiten
- plezier beleven
- tot sociale interactie komen
- omgaan met stress
- tot rust komen
- ...

WERKVORMEN

We werken zowel individueel als in groep. Werkvormen die we hanteren zijn :

- sport en spel
- relaxatietherapie
- yoga
- fitness
- dynamische groepsopdrachten
- rots en watertherapie
- danstherapie
- impulscontroletherapie
- mindfulness
- ...

