

# Integrative körperorientierte Gruppentherapie



**Rhythmus und Stimme, Bewegung und Tanz**

 PSYCHIATRIE  
BASELSTADT

Zentrum für  
psychosoziale Therapien

## Ziele des Gruppenangebots

Bewegen, Tanzen und Entspannen unter Einbezug unseres Atems, unserer Stimme, ureigenen Rhythmen und solchen, welche wir gemeinsam entwickeln

Unseren Körper immer wieder (neu) wahrnehmen/erfahren/entdecken dürfen

Ganz bei sich sein und so die Gemeinschaft in der Gruppe erleben

Erfahrungen zur Sprache bringen/sich mitteilen

Verbindungen zwischen den gemachten Erfahrungen in der Gruppe und dem Alltag herstellen, erste Schritte zum Umsetzen des Gelernten planen und diese nach und nach integrieren



## Inhalte des Gruppenangebots

- Befindlichkeitsrunde zum Ankommen
- Einspiel
- Bewegungs- und Entspannungssequenzen
- Gezielte, geführte Übungen zur Körperwahrnehmung
- Spielerische Übungen alleine, zu Zweit, in kleinen Gruppen (3,4 Teilnehmerinnen und Teilnehmer) und gemeinsam als gesamte Gruppe
- Austausch der Erfahrungen in der Gruppe mit Schwerpunkt Integration in den Alltag



## Anforderungen an Teilnehmende

Das Angebot richtet sich an alle Patientinnen und Patienten die offen sind, im Zusammenhang mit Rhythmus und Stimme/Bewegung und Tanz, Schritte in ihrem individuellen Prozess zu wagen. Für die Teilnahme benötigen Sie bequeme Kleidung, Socken und etwas zu trinken.

## Gruppengrösse

Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer beschränkt sich auf 8. Die Gruppe wird offen geführt. Das heisst, solange Platz besteht, werden neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen aufgenommen. Weitere Aufnahmen sind laufend möglich, wenn es freie Plätze gibt.

## Zeit und Raum

Die Gruppe findet wöchentlich, am Montagmorgen von 10.00-12.00 Uhr, in der Turnhalle im Haus C statt. Wir treffen uns jeweils unten am Eingang (Sitzgruppe rechts) des Ambulatoriums Bruderholz, (Personalhaus B) und gehen gemeinsam zur Turnhalle. Während den Ferien der Leiterin pausiert die Gruppe.

## Organisation und Leitung/Anmeldung

Hanna Alfanz (diplomierte Pflegefachfrau mit höherer Fachausbildung in psychiatrischer Krankenpflege, Diplom in klassischer Massage, Diplom in Rhythmus und Stimme/Bewegung und Tanz, Diplom in kreativ-ritueller Prozessgestaltung, sowie jahrelanger akut-psychiatrischer, tagesklinischer und ambulanter Erfahrung im Einzel- und Gruppensetting) freut sich auf Ihre Teilnahme.

Sie erreichen mich unter T 061 553 57 69 oder T 061 553 57 50.





**Zentrum für  
psychosoziale Therapien**

Psychiatrie Baselland  
Ambulatorium Bruderholz  
Personalhaus B  
CH-4101 Bruderholz

T +41 61 553 57 50  
F +41 61 553 57 79  
info@pbl.ch, www.pbl.ch