

Information für Patientinnen und Patienten **TANZ- UND BEWEGUNGSTHERAPIE**



Die Tanz- und Bewegungstherapie ist Teil des umfassenden Behandlungsangebots der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Dieses beinhaltet medizinische, pflegerische und therapeutische Behandlungen sowie Beratungen der Sozialen Arbeit.

Psychische Erkrankungen und Krisen beeinflussen das Körpererleben und das Bewegungsverhalten. In der Tanz- und Bewegungstherapie lernen Sie, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen und sich über Bewegung und Tanz positiv zu erleben und auszudrücken. Dabei können Sie neue Erfahrungen im Umgang mit sich selbst und Ihrer Umwelt sammeln. In einer vertrauensvollen Atmosphäre lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die Impulse Ihres Körpers und entfalten dessen kreative Ressourcen. Eigene Fähigkeiten werden bewusst gemacht und gestärkt. Ziel ist es, Sie in Ihrem Genesungsprozess zu unterstützen und Ihre Lebensqualität zu steigern.

Die Therapeutin oder der Therapeut geht auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein, berücksichtigt persönliche Ressourcen und Einschränkungen und fördert in den jeweiligen tanz- und bewegungstherapeutischen Behandlungen

- Körperwahrnehmung und Entspannung
- Stabilität und Flexibilität
- Vitalität und Ausdruckskraft
- Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge
- Entwicklung und Entfaltung
- Kontakt zu sich und zu anderen

Die Tanz- und Bewegungstherapie wird als Einzel- und Gruppentherapie angeboten. Ein breites Spektrum an körper-, bewegungs- und tanztherapeutischen Methoden kommt dabei zum Einsatz.

Direktion Pflege, Therapien und Soziale Arbeit
Therapien und Soziale Arbeit
Tanz- und Bewegungstherapie



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich

1000/06.2016

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich
Direktion Pflege, Therapien und Soziale Arbeit
Therapien und Soziale Arbeit
Lenggstrasse 31, Postfach 1931
8032 Zürich
Telefon +41 (0)44 384 23 80
Telefax +41 (0)44 384 27 21
Zentrale +41 (0)44 384 21 11
info-ats@puk.zh.ch
www.pukzh.ch

Direktorin Pflege, Therapien und Soziale Arbeit:
Rebekka Gemperle

