

Physio- und Bewegungstherapie

Im Sanatorium Kilchberg wird grossen Wert auf ein umfangreiches Bewegungsangebot gelegt. Für jede Station werden auf ihre Patientengruppe abgestimmte Bewegungstherapiegruppen angeboten. Zusätzlich gehen wir in stationsübergreifenden Gruppen auf spezifische Themen ein. Auch Einzeltherapien mit verschiedenen physio- und bewegungstherapeutischen Ansätzen werden im Sanatorium Kilchberg angeboten.

Das psychische Befinden kann auf ganz verschiedenen Ebenen über den Körper beeinflusst werden. Wir bieten sportlich-aktivierende und Entspannungsgruppen an, ausserdem Gruppen bei denen es neben einem übungs-zentriert funktionalen Teil um Inhalte wie Förderung der Körperwahrnehmung, innere Achtsamkeit, Wahrnehmung des Bewegungs- und Atemmusters, Kreativität und die Integration von neuen Bewegungs- und Verhaltensmustern geht.

Sportliche Aktivitäten wirken sich durch das Wiedererlangen, Erhalten oder Fördern von Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Koordination positiv auf das körperliche Erleben und die Gesundheit aus. In unseren Gruppen geht es nicht in erster Linie um Leistung oder Wettbewerb, sondern um Bewegungsfreude und den respekt- und liebevollen Umgang mit dem Körper.

Entspannung auf körperlicher Ebene wirkt auch gegen innere Anspannung und Ängste. In unseren Entspannungsgruppen arbeiten wir mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Dieses Verfahren kann leicht erlernt und gut im Alltag angewendet werden. Auch in anderen Gruppen ist Entspannung ein Teil des Inhaltes.

Im **übungs-zentriert funktionalem Teil** unserer Bewegungsgruppen geht es um freie Gelenkbeweglichkeit, Regulierung von Muskelspannung, Ökonomisierung von Bewegungsmustern, freies Atmen und eine entspannte Aufrichtung. Dies führt zu körperlichem Wohlbefinden und einem kompetenten Umgang mit körperlichen Ressourcen und Schwächen.

Innere Achtsamkeit und eine gute **Körperwahrnehmung** helfen, sich im Hier und Jetzt wahrzunehmen und einen bewussten Umgang mit den Signalen des Körpers zu finden.

Die **Wahrnehmung des eigenen Atem- und Bewegungsrepertoires**, der **spielerisch, kreative Umgang** damit und die **Integration neuer Bewegungs- und Verhaltensmuster** ist in unseren Gruppen im geschützten Rahmen möglich.

Unser Gruppenangebot

- Spiel und Sport
- Nordic Walking
- Fitness
- Rückengymnastik
- Yoga
- Entspannungstherapie nach Jacobson
- Bewegungstherapie
- Hockergymnastik
- Atemtherapie
- Tänzerische Bewegungstherapie