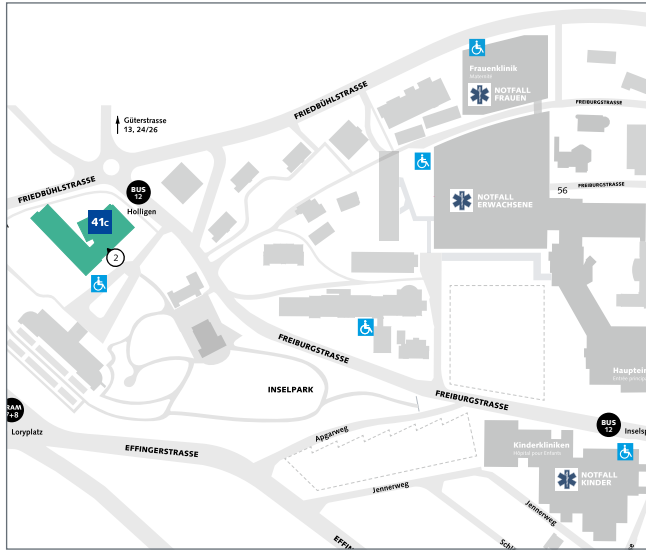




Inselspital  
 Physiotherapie Rheumatologie  
 CH-3010 Bern  
 Tel. +41 31 632 35 24  
[www.physio.insel.ch](http://www.physio.insel.ch)

## Körperwahrnehmung und Bewegungs- therapie nach BBAT bei chronischem Schmerzsyndrom und Fibromyalgie

### Kurszeiten und -ort/Kursleitung/Anmeldung

Jeweils Donnerstag, 15.00–16.00 Uhr  
 Turnhalle Anna-Seiler-Haus, Parterre rechts  
 Inselspital

### Auskunft und Anmeldung

Hannelore Bill, Physiotherapie Rheumatologie  
 Tel: +41 31 632 35 24, [physio.rheuma@insel.ch](mailto:physio.rheuma@insel.ch)

Anmeldung nur mit ärztlicher Verordnung.  
 Auf der Verordnung sollte unter Therapiemassnahmen  
 «Körperwahrnehmung und Bewegungstherapie in der  
 Gruppe» vermerkt sein.

### Mitzubringen

- rutschfeste warme Socken
- bequeme Turnbekleidung
- ärztliche Verordnung



## Basic Body Awareness Therapy (BBAT) in der Gruppe

Body Awareness ist eine ressourcenorientierte physiotherapeutische Arbeitsform, die sich gut für Patientinnen und Patienten mit körperlichen und psychosomatischen Schmerz- und Spannungszuständen eignet. Die Behandlungsform geht von einfachen, grundlegenden Bewegungen aus und hat das Erlernen eines funktionellen, ökonomischen und entspannten Bewegungsmusters zum Ziel. Harmonische Körperhaltung, Freiheit in Atmung und Bewegung sowie mentale Präsenz sind zentrale Begriffe in Body Awareness. Die Arbeitsmethode fördert die Reflexion über gelernte Gewohnheiten. Man übt, auch mental präsent zu sein, und es eröffnet Möglichkeiten, in Kontakt mit körperlichen Erlebnissen zu kommen. Durch eine vertiefte persönliche Erfahrung mit den Übungen, wird häufig der eigene Wille zur Veränderung stimuliert und damit die Möglichkeit, die eigenen gesundheitlichen Potenziale zu entdecken und zu mobilisieren.

## Unser Angebot ist als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht

Es richtet sich an Patientinnen und Patienten, die in einer Gruppe aktiv etwas für ihren Körper tun möchten und die Motivation mitbringen, sich mit dem eigenen Bewegungsverhalten und der eigenen Körperwahrnehmung auseinanderzusetzen.

Die Teilnahme sollte 9-18x erfolgen, gegebenenfalls auch länger, damit der Eigenprozess beobachtet werden kann. Eine regelmässige Teilnahme ist empfehlenswert, ebenfalls die tägliche Anwendung des Erlernten im Alltag. Ein Einstieg in die Gruppe ist nach Absprache jederzeit möglich.

## Kursinformationen

Kurssprache ist deutsch. Die Bewegungen werden im Stehen und Gehen, im Sitzen oder im Liegen auf der Matte ausgeführt. Diese Bewegungsübergänge sollten selbstständig möglich sein. Nach der Gruppe haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, darüber zu reden, wie sie die Übungen erlebt haben oder allgemein über Verhaltensweisen im Alltag zu sprechen.