

# Gruppenangebot Lauftherapie

## An wen sich das Angebot richtet

Die Gruppe ist geeignet für Menschen mit Depressionen, Ängsten, Spannungszuständen, Schlafstörungen, Gewichtsproblemen (leichtes Übergewicht).

Ziel ist, Freude am Laufen, der Natur und den dadurch möglichen sozialen Kontakten zu gewinnen und schliesslich unabhängig von der Gruppe zu einer Gewohnheit zu machen. Dadurch sollen die Teilnehmenden ein Werkzeug zur Spannungsreduktion und Verbesserung der Stimmung in die Hand bekommen.

## Das Therapieangebot

### Ort:

Psychiatrischer Dienst Münsingen,  
Dorfmatweg 8A, 3110 Münsingen

### Zeit:

Mittwoch, 13:00 bis 14:15 (Oktober bis März)  
Mittwoch, 16:15 bis 17:30 (April bis September)

### Dauer:

12 mal

### Leitung:

Regina Baschung und Cornelia Imobersteg  
eidg. anerkannte Psychotherapeutinnen

### Ablauf:

Vor Beginn der Gruppentherapie findet ein Indikationsgespräch und am Ende ein Abschlussgespräch statt.

Die Teilnehmenden treffen sich bereits in der entsprechenden Sportbekleidung im PDM. Es stehen keine Garderoben und Duschen zur Verfügung. Vor dem Lauftraining gibt es eine Gesprächsrunde mit Informationen, Hilfestellungen, Feedback, Klärung von Fragen und Austausch von Erfahrungen.

Danach folgt das Lauftraining in der näheren Umgebung. Die Fitness soll Schritt für Schritt aufgebaut werden. Es wird Rücksicht genommen auf den individuellen Formstand der Teilnehmenden. Auch Anfänger:innen sind willkommen. Es gibt keine sportlichen Voraussetzungen.

### Anmeldung:

Das Angebot richtet sich an interessierte Patient:innen des Psychiatrischen Dienstes Münsingen. Die Anmeldung erfolgt durch die jeweiligen Therapeut:innen.