

## LIIKUMISTERAAPIA

Liikumisteraapia põhineb psühhoteraapial ning see aitab probleemidele lahendust leida muusika, liikumise, aga ka kirjutamise, joonistamise ja rääkimise kaudu. See teraapiavorm sobib kõigile. Uuringud kinnitavad, et liikumisteraapial on ka paljusid vaimse tervise häireid leevendav mõju. Teraapiat kasutatakse muu hulgas edukalt depressiooni, ärevushäirete (sh paanikahäire), psühhootiliste häirete ja söömishäirete leevendamisel.

Liikumine on hea viis oma tunnete väljendamiseks, eriti siis, kui seda on ainult sõnu kasutades raske teha. Teraapiagrupis teeme harjutusi, mis aitavad sul paremini oma keha tunnetada ning selle kaudu oma tundeid ja mõtteid väljendada.

Grupi juhendaja, terapeut Hannu peab väga oluliseks, et kõik grupis osalejad tunneksid ennast meeldivalt ja turvaliselt. Kui mõni grupis tehtavatest harjutustest sulle ei meeldi, siis ei pea seda kaasa tegema. Iga osaleja saab ise otsustada, kui palju ja mida ta teha tahab ja jaksab. Osaleda võib ka lihtsalt vaatljana. Kedagi ei arvustata ega kritiseerita. Ei ole õigeid ega valesid viise ennast väljendada. Kõige olulisem oled sina, sinu ehedad tunded ning nendest inspireeritud mõnus liikumine.

**Grupi juhendaja on tantsu- ja liikumisterapeut Hannu Korhonen.**

---

Grupp toimub üks kord nädalas, valida saab järgmiste aegade vahel:  
esmaspäeviti kell 10.00 või 13.00  
reedeti kell 10.00 või 13.00 (reedene pärastlõunane grupp on täis)

Toimumiskoht: Teraapiakeskus, Mustamäe tee 50.

Sissepääsu leiab Tallinna Vaimse Tervise Keskuse lipu järgi, asume 2. korrusel.

Registreerimine telefonil 661 8023, 5656 2269 või e-posti aadressil [leila.rani@vaimnetervis.ee](mailto:leila.rani@vaimnetervis.ee).

**Olete oodatud!**

