

## ***bewegt – belebt***

### ***Psychomotorik für Erwachsene***

Liebe Kolleginnen, liebe Interessierte an der Psychomotorik!  
Schritt für Schritt bietet ein neues Bewegungsformat an.

### ***bewegt – belebt***

Miteinander, spielerisch, lustvoll, kraftvoll, entspannt und ideenreich im großen Spektrum der Bewegung unterwegs sein. Laufen, spielen, schwingen, kooperieren, rangeln, bauen, springen, spüren, tanzen, entspannen, entwickeln, lachen, ....

Viele von Euch kennen die Psychomotorik/Motopädagogik von einer beruflichen Weiterbildung. Haben schon selbst erlebt, wie sie wirkt, was sie bewirken möchte und kann. Für manche ist es vielleicht „Neuland“.

***bewegt – belebt*** will einen Raum eröffnen, um Bewegung unter psychomotorischen Aspekten für sich selbst und mit anderen zu gestalten und zu erleben.

### Beispielhafter **Stundenverlauf:**

Wir wollen miteinander in Schwung kommen, uns aufwärmen und intensiv bewegt in den Abend einsteigen. Im Hauptteil werden wir uns unterschiedlichen Bewegungsthemen widmen und diese spielerisch, kreativ erforschen. Unterschiedliche Entspannungsformen bildet den Ausklang jeder Stunde.

Im Turnsaal der **VS Dunantgasse 2, 1210 Wien**, ca. **2x im Monat**, jeweils **Donnerstag von 18:00 – 19:30 Uhr**.

**Start** am 24. März 2022

### **Weitere Termine:**

24. + 31. März, 7. + 21. April, 5. + 12. + 19. Mai, 2. + 9. Juni

**Gesamtkosten:** 144,- € für 9 Einheiten

**Leitung:** Thomas Schätz, MAS  
(Psychomotoriker, hakomi-Therapeut)

**Anmeldung erforderlich!** [schritt.fuer.schritt@chello.at](mailto:schritt.fuer.schritt@chello.at)

**Bewegung** tut mir gut,  
... hinterlässt mich Lebendig,  
... öffnet mich,  
... lässt mich abschalten,  
... energetisiert mich,  
... entspannt mich,

**Bewegung** mit anderen inspiriert mich.

### **Einzahlung:**

Kurskosten-Einzahlungen tätigen Sie bitte unter Angabe von: „bewegt - belebt SS-22“  
auf **Schritt für Schritt** bei der BAWAG P.S.K, IBAN **AT02 6000 0102 1029 7133**

**Bitte mitnehmen:** Bewegungskleidung, Turnsaalgerechtes Schuhwerk, Decke

### **Absagen:**

Wir behalten uns vor, einzelne schon geplante und angekündigte Kurseinheiten abzusagen. Gründe hierfür können sein: Raumanspruch der Schule bzw. MA 51, Krankheit der Kursleitung, etc. . Die abgesagten Kurseinheiten werden nachgeholt. Versäumte Einheiten können nicht refundiert werden.

Herzliche Grüße Thomas

Für Rückfragen: [thomas.schaetz@chello.at](mailto:thomas.schaetz@chello.at) oder 0699-10795879