Psychomotorische therapie

en wat het niet is...

Bij psychomotorische therapie denken veel mensen aan een gymles. Maar PMT is zoveel meer. Bewegen is geen doel op zich, maar een middel om gevoelens, gedrag en patronen beter te begrijpen en positieve verandering in gang te zetten.

Wat het niet is:	Wat het wel is:
Fysieke prestatie staat centraal. Trainen, verbeteren en sterker worden.	PMT gebruikt bewegen als middel om in contact te komen met wat je denkt, voelt en ervaart.
Het doel is extern gericht: 'sneller, fitter, beter'	Het doel is intern gericht: inzicht krijgen in jezelf, patronen herkennen en veranderen.
Succes wordt gemeten aan het kunnen uitvoeren van een opdracht of beweging	De therapeut kijkt niet naar prestaties, maar naar jou als persoon: wat je meemaakt, wat je nodig hebt en wat je wilt veranderen.
Binnen een sportles zijn ook welzijn en groepsplezier belangrijke doelen	Fysieke én mentale gezondheid, zelfvertrouwen en kracht
Lichamelijk en technisch gericht	Persoonlijk en ervaringsgericht

Horses en co
zorg- en leerboerderij voor orthopedagogiek