Kinaesthetics Kreatives Lernen

Dieses Programm thematisiert die Entwicklung der Bewegungskompetenz zugunsten der individuellen Persönlichkeits- und Gesundheitsentwicklung.

Im privaten und beruflichen Alltag begegnen wir unterschiedlichsten Herausforderungen, die wir mit unseren individuellen Verhaltensmustern bewältigen. Auf der Ebene der eigenen Bewegung nehmen wir unsere Muster meistens nicht bewusst und differenziert wahr. Oft merken wir erst dann, dass wir uns verspannt haben, wenn sich dies z.B. durch Stress-Symptome bemerkbar macht, und nicht im Tun selbst.

Alle Aktivitäten des Lebens sind mit Bewegung verbunden. Kinaesthetics bietet die Möglichkeit, tief und differenziert in die eigene Bewegung einzutauchen und sich auf dieser Ebene kreativ mit sich selbst zu beschäftigen.

Jeder Mensch nimmt sich kinästhetisch wahr und kann seine Bewegungskompetenz weiterentwickeln, solange er lebt. Die bewusste Wahrnehmung und Regulierung der eigenen Bewegung hat einen direkten Einfluss auf die Gesundheitsentwicklung und unterstützt alltägliche oder spezifische Lernprozesse. Auch in Interaktionen mit anderen Menschen spielt Bewegung eine grundlegende Rolle.

In *Kinaesthetics Kreatives Lernen* sensibilisieren die TeilnehmerInnen für sich allein und in Bewegungsinteraktionen die Wahrnehmung und Regulierung ihrer eigenen Bewegung. Sie erfahren und verstehen die grundsätzliche Vielfalt ihrer Bewegungs- und Anpassungsmöglichkeiten. Dadurch gelangen sie zu einer gesunden, vielfältigen und kreativen Gestaltung ihrer alltäglichen Herausforderungen.

Was ist Kinaesthetics?

Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in alltäglichen Aktivitäten. Die Qualität unserer meist unbewussten Bewegungsmuster hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheitsentwicklung und Lebensgestaltung.
Eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde und selbstständige Lebensgestaltung ist eine grosse Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten und besonders die Fähigkeit, die eigene Bewegung gezielt an sich verändernde Bedingungen anpassen zu können.
Mit Kinaesthetics können Menschen jeden Alters die Qualität der eigenen Bewegung, den persönlichen Handlungsspielraum und die Anpassungsfähigkeit im Alltag bearbeiten.
Die bewusste Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz durch Kinaesthetics leisten einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

Partner
Kinaesthetics
Schweiz

Daniel Stirnimann

Co-TrainerInnen
Claudia Gwerder

Kinaesthetics

Kinaesthetics
Kreatives Lernen

Grundkurs

Ebikon, Luzern 14.12.2020 - 16.12.2020

Der Grundkurs

Der Kinaesthetics-Grundkurs ist der erste Basiskurs im Kinaesthetics-Bildungssystem. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung anhand der 6 Kinaesthetics-Konzepte.
Dadurch können die TeilnehmerInnen in ihrem Alltag erste Anpassungen machen, die sich positiv auf ihre Persönlichkeits- und Gesundheitsentwicklung auswirken.

Zielgruppe

Der Grundkurs *Kinaesthetics Kreatives Lernen* richtet sich an Menschen, die ihre Bewegungskompetenz als Quelle für ihre alltäglichen Lernprozesse nutzen möchten.

Ziele

Die TeilnehmerInnen

- erfahren und kennen die 6 Kinaesthetics-Konzepte und bringen diese mit ihren alltäglichen Aktivitäten in Verbindung.
- erfahren und verstehen den Zusammenhang zwischen der Qualität ihrer eigenen Bewegung und ihrer Persönlichkeits- und Gesundheitsentwicklung.
- lenken während ihren alltäglichen Aktivitäten mit Hilfe einzelner Konzeptblickwinkel ihre Aufmerksamkeit bewusst auf ihre eigene Bewegung.
- entwickeln erste Ideen, um ihre Bewegungskompetenz im Alltag so zu nutzen, dass sie ihren Gestaltungsspielraum in alltäglichen oder spezifischen Lernprozessen und Aktivitäten erweitern können.

Methodik

- Einzelerfahrung
  Lenken der Aufmerksamkeit auf Unterschiede in der eigenen Bewegung anhand der Konzept-Blickwinkel.
- Partnererfahrung
  Wahrnehmen von Unterschieden in der eigenen Bewegung während der Interaktion mit einem anderen Menschen.
- Anwendungserfahrung
  Bearbeiten von persönlichen Fragestellungen aus dem Alltag.
- Planen und Umsetzen des eigenverantwortlichen Lernprozesses im Alltag.
- Dokumentieren und Auswerten des eigenen Lernprozesses.

Inhalte

- Sensibel werden für die eigene Bewegung
  Konzept Interaktion
- Die Möglichkeiten der eigenen Anatomie entdecken
  Konzept Funktionale Anatomie
- Bewegungsmuster verstehen
  Konzept Menschliche Bewegung
- Mit weniger Kraft mehr bewirken
  Konzept Anstrengung
- Mein persönlicher Entwicklungsprozess
  Konzept Menschliche Funktion
- Die Umgebung aktiv gestalten
  Konzept Umgebung

Formelles

Nach erfolgreichem Abschluss des Grundkurses erhalten die TeilnehmerInnen von Kinaesthetics Schweiz das Grundkurs-Zertifikat. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs *Kinaesthetics Kreatives Lernen*.

Kursdaten im Detail

Vom 14.- 16. Dez. 2020
Erster Tag Beginn 10.00 Uhr

Ort

StiGwer - Crowns GmbH
Daniel Stirnimann
Kapellenweg 2
6030 Ebikon

Kosten

CHF 990.00 inkl. Zertifikat

Veranstalteradresse

StiGwer - Crowns GmbH
Daniel Stirnimann
Kapellenweg 2
6030 Ebikon