

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. In der Kinästhetik wird die Möglichkeit geboten, tief und differenziert in die eigene Bewegung einzutauchen und sich auf dieser Ebene kreativ mit sich selbst zu beschäftigen.

Was ist Kinästhetik?

Das zentrale Thema der Kinästhetik ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungskompetenz 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. Insbesondere geht es um die Fähigkeit, die eigene Bewegung gezielt an sich verändernde Bedingungen anpassen zu können. Mithilfe der Kinästhetik 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 die Kinästhetik leisten einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

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 Teilnehmenden 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.



Partnerin
Kinaesthetics
Schweiz

Anita Niederberger-Christen
Dorf 2
6363 Obbürgen Nidwalden
+41 79 701 27 09
anita.niederberger-christen@kinaesthetics-net.ch



Kinaesthetics



Kinaesthetics
Kreatives Lernen

Grundkurs

Altdorf 29.10.2026 - 11.12.2026

www.kinaesthetics.ch

Der Grundkurs

Der Kinaesthetics-Grundkurs ist der erste Basiskurs im Kinaesthetics-Bildungssystem. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung anhand der 6 Konzepte der Kinästhetik.

Dadurch können die Teilnehmenden 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.

Methodik

- Einzelerfahrung
Lenken der Aufmerksamkeit auf Unterschiede in der eigenen Bewegung anhand der Konzeptblickwinkel.
- 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.

Daten im Detail

29. Oktober 2026
30. Oktober 2026
13. November 2026
11. Dezember 2026

Zeiten

08:30 bis 11:30 Uhr und 12:45-16:15 Uhr

Ort

Pflegewohngruppe Höfli
Höfligasse 7
6460 Altdorf

Kosten

nach Anfrage bei Priska Herger

Ziele

Die Teilnehmenden

- erfahren und kennen die 6 Konzepte der Kinästhetik 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.

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*.

Veranstalteradresse

Pflegewohngruppe Höfli
Priska Herger
Höfligasse 7
6460 Altdorf
Tel: 041 874 08 02
priska.herger@pwg-hoefli.ch

Leitung

Anita Niederberger-Christen

Anmelden bei

Priska Herger

Mitbringen

Yogamatte oder Wolldecke, bequeme Kleidung, Antirutschsocken, Schreibzeug