



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.



Kinaesthetics
Pflegende Angehörige

Individuelle Beratung zu Hause

Menschen, die einen Angehörigen pflegen, bewältigen in ihrem Alltag grosse Herausforderungen. Sie führen einerseits ihr eigenes Leben und helfen andererseits dem pflegebedürftigen Menschen bei der Verrichtung seiner alltäglichen Aktivitäten, so z. B. beim Aufstehen, bei der Körperpflege, beim Ankleiden, Sich-in-den-Rollstuhl-Setzen oder Essen. Diese Doppelrolle kann leicht zu einer Überforderung werden und die Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten beeinflussen.

Die individuelle Beratung wird in ihrer gewohnten Umgebung durchgeführt. Die jeweilige Pflegesituation, die Ressourcen sowie die Wohnsituation bilden die Ausgangslage. Die beauftragte Kinaesthetics-TrainerIn analysiert mit ihnen zusammen die Situation. Gemeinsam erarbeiten sie verschiedene Möglichkeiten.

Zielgruppe

Die individuelle Beratung zu Hause richtet sich an Personen, die ihre pflegebedürftigen Angehörigen oder FreundInnen/Bekannte in der häuslichen Umgebung pflegen und betreuen.

Daten

Nach Absprache
Zeitraumen maximal 120 Minuten pro Beratung

Kosten

CHF 120.00/Std.
zusätzlich Reisespesen hin und zurück
(PW CHF 0.65 pro km oder ÖV 2. Klasse)

Information und Anmeldung



Zentrum für
Kinaesthetics
Ebikon

Kapellenweg 2
6030 Ebikon
Tel. 041 450 04 45

ebikon@kinaesthetics-net.ch

www.ebikon.kinaesthetics.ch