



Zentrum für
Kinaesthetics
Ebikon

Jetzt auch in Ebikon!

Bewegungskafi



Zum Erfahren, was Kinaesthetics ist und was für Möglichkeiten sie damit haben!

Bewegungswerkstatt

„Bewegt durch den Alltag“

Bewegungskafi



Kostenlose Information und Beratung über Kinaesthetics und wie sie mit Kinaesthetics ihre Bewegungsmöglichkeiten erforschen und weiterentwickeln können



Bei diesem Angebot geht es um Begegnungen mit Menschen, die über Bewegungserfahrung alltägliche Aktivitäten erforschen wollen. Die Moderation wird von Kinaesthetics TrainerInnen wahrgenommen. Ein Kinaesthetics Trainer ist als Ansprechpartner und Berater vor Ort.

- Das Bewegungscafé bietet eine Lernumgebung zum Erforschen und Weiterentwickeln alltäglicher Aktivitäten. (Sei es an ihrem Arbeitsplatz, in ihrem Haushalt oder bei der pflegerischen Unterstützung von Angehörigen und Freunden)
- Interessante Gespräche entfalten sich beim Café
- Die Teilnehmenden entscheiden, wie und in welcher Art sie sich in Aktivitäten einlassen.

Eingeladen sind alle

- **die sich über Kinaesthetics informieren wollen**
- **die sich mit ihrer eigenen Bewegung beschäftigen möchten**
- **die ihre Bewegungskompetenz weiterentwickeln möchten zugunsten ihrer Gesundheitsentwicklung**
- **handicapierete Menschen**
- **pflegende Angehörige**

Die nächsten Daten:

Auf Anfrage

Die Teilnahme am Bewegungskafi ist kostenlos!

Bewegungswerkstatt

Die Vorstellung des Alters ist oft mit der Befürchtung verbunden, dass es zu Beschwerden, Gebrechlichkeit und einer Einbusse an Lebensqualität führt. Alte Menschen müssen aber nicht zwingend steif und unbeweglich werden. Wie ein Mensch altert, steht in engem Zusammenhang mit seinem aktuellen alltäglichen Bewegungsverhalten und seiner persönlichen Bewegungsgeschichte.

Aus der Sicht von Kinaesthetics können Bewegungsmuster ein Leben lang verfeinert, gelernt oder verlernt werden. Oft lässt sich bei älteren Menschen eine Verarmung dieser Muster feststellen, die auf (Ver-)Lernprozessen beruht. Aus dieser Perspektive hat „lebenslanges Lernen“ nicht nur eine kognitive, sondern auch eine körperliche und gesundheitsrelevante Bedeutung.

Menschen jeden Alters können ihre Bewegungskompetenz weiterentwickeln und dadurch ihre Lebensqualität positiv beeinflussen. Bewegungskompetenz meint mehr als nur Beweglichkeit, Muskelkraft oder Fitness. Der Begriff bezeichnet den kreativen und angepassten Umgang mit den eigenen Bewegungsmöglichkeiten.

Jede Gruppe der Werkstatt ist während 45 – 50 Min in Bewegung (ca. 25 Minuten auf Matten). Danach wird die Erfahrung bei Café und Kuchen ausgewertet. Ca. ¼ der Teilnehmenden beschreiben, dass ihnen nur schon der Weg zum Boden und zurück viel Sicherheit zurückgibt.

Die Anleitungen sind so gestaltet, dass die TeilnehmerInnen einerseits in Bewegung sind und andererseits die Feinheiten in der eigenen Bewegung entdecken können.

Die nächste Bewegungswerkstatt:

Daten auf Anfrage

Preis: CHF 20.00

Bitte anmelden!



Mitbringen: Bequeme Kleider

Wenn vorhanden, Antirutschsocken und Matten

Durchführungsort:



Kapellenweg 2

6030 Ebikon

Tel. +41 41 450 04 45

+41 79 698 06 30

ebikon@kinaesthetics-net.ch

www.ebikon.kinaesthetics.ch

Ihre Trainer



Claudia Gwerder

Kinaesthetics Trainerin Stufe 3

Personal und Professional



Daniel Stirnimann

Kinaesthetics Trainer Stufe 2

Personal