



Kinaesthetics Kreatives Lernen

Hold less, balance more!

Mit Lust an Bewegung die eigene Körperspannung spielend verändern und mit
Bewegungskompetenz BeLASTungen begegnen



Zielgruppe

Kinaesthetics Kreatives Lernen richtet sich an Menschen, die ihre Bewegungskompetenz in ihrem Alltag bewusst einsetzen und erweitern wollen.

Ziele

Die TeilnehmerInnen

- erfahren und verstehen den Zusammenhang zwischen der Qualität ihrer eigenen Bewegung und ihrer 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.
- erfahren Kinaesthetics-Konzepte und bringen diese mit ihren alltäglichen Aktivitäten in Verbindung.

Methodik

Bewegungen drinnen und draussen und je nach Wetter!

Kursdaten

15.01.2018

20.02.2018

20.03.2018

10.04.2018

9.00 – 16.00 Uhr

Die Tage können einzeln oder als Seminar gebucht werden.

Veranstaltungsort:

Zentrum für Kinaesthetics Ebikon

www.ebikon.kinaesthetics.ch

Seminargebühren pro Tag

CHF 280.00

In diesem Preis ist folgendes inbegriffen: Pausen-, Mittagsverpflegung, allfällige Leihgebühren für Sportgeräte

Wenn sie an einem Zertifikat interessiert sind, teilen sie uns das bitte mit. Wir informieren sie gerne über die Möglichkeiten und Bedingungen.

Auf ein bewegtes Seminar freuen sich die TrainerInnen:

Claudia Gwerder

http://www.kinaesthetics.ch/trainerinnenliste.cfm?trainer_id=9491

Daniel Stirnimann

http://www.kinaesthetics.ch/trainerinnenliste.cfm?trainer_id=9164



Kinaesthetics
Kreatives Lernen