



# 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](http://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](http://www.kinaesthetics.ch/trainerinnenliste.cfm?trainer_id=9491)

Daniel Stirnimann

[http://www.kinaesthetics.ch/trainerinnenliste.cfm?trainer\\_id=9164](http://www.kinaesthetics.ch/trainerinnenliste.cfm?trainer_id=9164)



**Kinaesthetics**  
Kreatives Lernen