



Claudia Gwerder, Daniel Stirnimann

Kinaesthetics Gesundheit am Arbeitsplatz Einführungstag

Nachhaltig vorbeugen und Beschwerden lindern

Körperliche Beschwerden stellen in vielen Berufsgruppen ein grosses Problem dar. Rückenschmerzen? Schulter-Nackenverspannung? Kopfweh? Stress? Müdigkeit? Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, auf ihre eigene Bewegung zu achten und diese bewusst und vielfältig an die Funktionen und an ihre Arbeitsbedingungen anzupassen.



Zielgruppe:

Kinaesthetics Gesundheit am Arbeitsplatz richtet sich an Mitarbeitende aller Arbeitsbereiche, die ihre täglichen beruflichen Bewegungsaktivitäten und -abläufe gesundheitsfördernd gestalten wollen.

Ziele:

- Sie verstehen die eigene Bewegung so, dass Sie in der Lage sind, die nötigen Anpassungen im eigenen Verhalten selbst zu erkennen und zu vollziehen,
- lenken während der täglichen Arbeit mit Hilfe von Blickpunkten Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf Ihre eigene Bewegung,
- entwickeln Ideen, um berufliche Aktivitäten, möglichst körperlich entlastend zu gestalten.

Inhalte:

- Achtsam sein auf sich selber und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten: Bewegungsmuster und deren Anpassung auf die Arbeitsbedingungen und -anforderungen, Einsatz des eigenen Körpers für die Verrichtung der Arbeit
- Erweiterung der Bewegungskompetenz durch 1-2 Kinaesthetics-Konzepte und deren Verbindung mit Ihrer beruflichen Alltagssituation (z.B. beim Sitzen Spannung regulieren, Gewicht ohne übermässige Anstrengung über das eigene Skelett tragen)

Methoden:

- Einzel-, Partnererfahrungen, um die eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu erkennen.
- Gruppenarbeit, um Fragestellungen aus dem Berufsalltag zu analysieren, erforschen und neue Wege zu finden.

Mitbringen:

bequeme Kleider, Antirutschsocken, Matte oder Decke, Schreibmaterial

Interessiert? Verlangen Sie unsere Kursdaten: 041 450 04 45 oder [Email](#)

Dieser Kurs ist auch sehr gut geeignet für eine Inhouse Schulung. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



Zentrum für
Kinaesthetics
Ebikon

Kapellenweg 2 6030 Ebikon
Telefon: +41 41 450 04 45
ebikon@kinaesthetics-net.ch
www.ebikon.kinaesthetics.ch

Claudia Gwerder, Daniel Stirnimann

Kinaesthetics Gesundheit am Arbeitsplatz Einführungstag

Nachhaltig vorbeugen und Beschwerden lindern



Ort

Zentrum für Kinaesthetics Ebikon

Zeit

8.30 – 16.00 Uhr

Daten 2022

11. April

3. Mai

13. Juni

12. September

10. Oktober

Die Tage sind in sich abgeschlossen und können einzeln gebucht werden.

Weitere Daten auf Anfrage.

Preis

CHF 375.00/ Tag

Inkl. Pausengetränke, Mittagessen und Unterlagen

Anmeldung

041 450 04 45

[Email](mailto:ebikon@kinaesthetics-net.ch)