

## **Kinaesthetics Auffrischung- und Vertiefungstag**

Weiterentwicklung der eigenen Bewegungskompetenz zugunsten der individuellen Gesundheitsentwicklung

Körperliche Beschwerden stellen bei allen Berufsgruppen, wie zum Beispiel bei Pflegenden ein großes Problem dar. Dies ist nicht nur der Fall, wenn schwere körperliche Arbeit wie bei herausfordernden Transfers geleistet wird. Viele Arbeiten können körperlich belastend sein.

Die Ursachen von Erkrankungen im Beruf hängen einerseits mit den äußeren Arbeitsbedingungen zusammen. Ausschlaggebend ist aber, wie der betreffende Mensch seinen Körper bei der Verrichtung seiner Arbeit einsetzt. Dies ist vom einzelnen Individuum abhängig und kann nur von ihm direkt beeinflusst werden. Kinaesthetics geht davon aus, dass eine nachhaltige Förderung der Gesundheit durch die Entwicklung der individuellen Sensibilität für die eigene Bewegung erreicht wird. Es geht nicht darum, dass man von außen vorgegebenen Regeln kennt, sondern dass man bei der Arbeit selber merkt, wie man seine Spannung regulieren oder wie mit Gewicht umgehen kann.

Die Teilnehmenden

- vertiefen 2 Kinaesthetics-Konzept und bringen diese mit ihren beruflichen Pflege- und Betreuungssituationen in Verbindung
- vertiefen den Zusammenhang zwischen der Qualität ihrer eigenen Bewegung und der Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten
- nutzen die „Spirale des Lernens“ um Pflege- und Betreuungssituationen zu erfahren, analysieren, und zu dokumentieren

### **Inhalte**

- Einzel- und Partnererfahrungen: gestalten von Aktivitäten anhand von Konzeptblickwinkeln
- Anwendungserfahrung: Analysieren von Aktivitäten des Berufsalltags anhand der „Spirale des Lernens“
- Planung, Umsetzung, Dokumentation und Auswertung des eigenen Lernprozesses

### **Kursleitung**

- Claudia Gwerder

### **Daten**

12. 05. 2022  
oder 09. 06. 2022  
8.30 – 16.00

### **Ort**

SONNMATT LUZERN  
Kurhotel Residenz  
<https://www.sonnmatt.ch/de>

### **Kosten**

Tageskurs CHF 250.00 inkl. Kursunterlagen und Mittagessen

### **Anmeldung**

Frau Priska Widmer, Bildungsbeauftragte  
041 375 33 79 Direkt  
[priska.widmer@sonnmatt.ch](mailto:priska.widmer@sonnmatt.ch)

### **Mitbringen**

Bequeme Kleider, Matte oder Wolldecke, Antirutschsocken  
Schreibmaterial und die Vorbereitungsaufgabe