



# Kinaesthetics Kreatives Lernen

Wie steigere ich die Balance mit der richtigen Bewegung und fördere mein Gleichgewicht?

Mehr Energie und Motivation durch neue Bewegungsmöglichkeiten. Mit Freude die Lebensbalance in der Bewegung im Körper spielend regulieren und mit Bewegungskompetenz den täglichen BeLASTungen begegnen (z.B.: Surfen, SUP, 1 & 2 - Rad fahren, schwimmen und gezielt Bewegen!)

## Zielgruppe

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



## Methodik

Bewegungen drinnen und draussen und je nach Wetter in Ebikon, Luzern!

## 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 und kennen die 6 Kinaesthetics-Konzepte und bringen diese mit ihren alltäglichen Aktivitäten in Verbindung.



## **Inhalte**

### **6 Konzepte**

Konzept Interaktion: Sensibel werden für die eigene Bewegung.

Konzept Funktionale Anatomie: Die Möglichkeiten der eigenen Anatomie entdecken.

Konzept Menschliche Bewegung: Bewegungsmuster verstehen.

Konzept Anstrengung: Mit weniger Kraft mehr bewirken.

Konzept Menschliche Funktion: Mein persönlicher Entwicklungsprozess.

Konzept. Umgebung: Die Umgebung aktiv gestalten.

### **Formelles**

Nach dem erfolgreichen Abschluss des Grundkurses erhalten die TeilnehmerInnen von Kinaesthetics Schweiz das Grundkurs-Zertifikat. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs Kinaesthetics Kreatives Lernen.

### **Seminargebühren**

CHF 990.00

In diesem Preis ist folgendes inbegriffen:

Kurskosten, Kursunterlagen und Zertifikatsgebühren

Tagespauschale (inkl. Pausen- und Mittagsverpflegung)

Allfällige Leihgebühren für Sportgeräte

**Versicherungen: sind Sachen der Teilnehmer**



### **Stornobedingungen:**

Der Teilnehmer kann bis spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn zurücktreten. Bei einer Absage innerhalb von weniger als sechs Wochen vor Kursbeginn sind 50% des vereinbarten Kursgeldes zu bezahlen. Bei weniger als zwei Wochen, ist der ganze Betrag fällig.

**Mit der Anmeldung werden diese Bedingungen akzeptiert.**

### **Übernachtungsmöglichkeiten (nicht im Seminarpreis enthalten)**

In Ebikon stehen verschiedene Unterkünfte z.B. Hotels, Airbnb usw. zur Verfügung

## Weitere Informationen zum Kurs und Kinaesthetics

[https://ebikon.kinaesthetics.ch/center-basiskurse.cfm?KURS\\_ID=62758](https://ebikon.kinaesthetics.ch/center-basiskurse.cfm?KURS_ID=62758)

### Zwei Kursdaten zur Auswahl im Detail:

Datum, 1. Kurs: Di. 10. bis Do. 12. Sept. 2019

Datum, 2. Kurs: Mi. 09. bis Fr. 11. Okt. 2019

Datum, 3. Kurs: Di. 21. bis Do 23. Jan. 2020

Datum, 4. Kurs: Di. 24. bis Do. 27. März 2020

Am 1. Tag Beginn jeweils um 10.00 Uhr

### Veranstaltungsort:

Zentrum für Kinaesthetics, Kapellenweg 2, 6030 Ebikon, Luzern

### Anmeldung und weitere Auskunft:

[ebikon@kinaesthetics-net.ch](mailto:ebikon@kinaesthetics-net.ch) Telefon: 0041 41 450 04 45

### 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)

